



# Ängste Infoblatt

## Behandlung von Angst- und Panikstörungen

Die Psychotherapie steht bei der Angstbehandlung im Vordergrund. Überwiegend wird die kognitive Verhaltenstherapie eingesetzt, die sich bei der Behandlung von Angststörungen als sehr wirksam erwiesen hat.

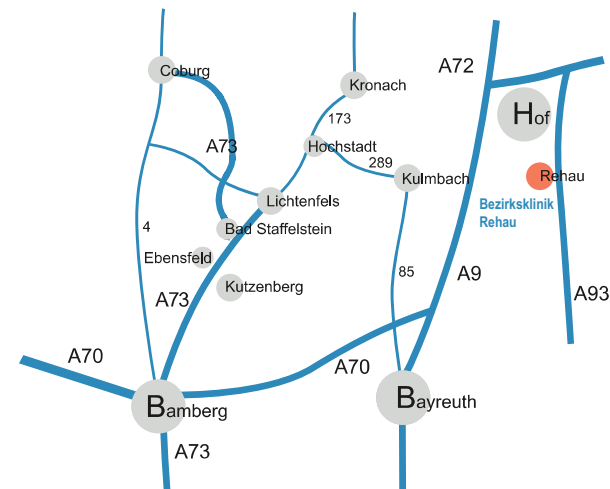
Da große Angst ein sehr unangenehmes Gefühl ist, versuchen die Patienten die Situationen zu meiden, in denen die Angst auftreten könnte. Das ist zwar verständlich, führt aber dazu, dass die Angst immer größer wird und sich auf andere Situationen ausweitet.

## Kontakt

**Bezirksklinik Rehaus**  
 Fohrenreuther Str. 48  
 95111 Rehaus

Telefon 09283 599-0  
 Fax 09283 599-193  
[rehau@gebo-med.de](mailto:rehau@gebo-med.de)  
[www.gebo-med.de](http://www.gebo-med.de)

## So erreichen Sie uns



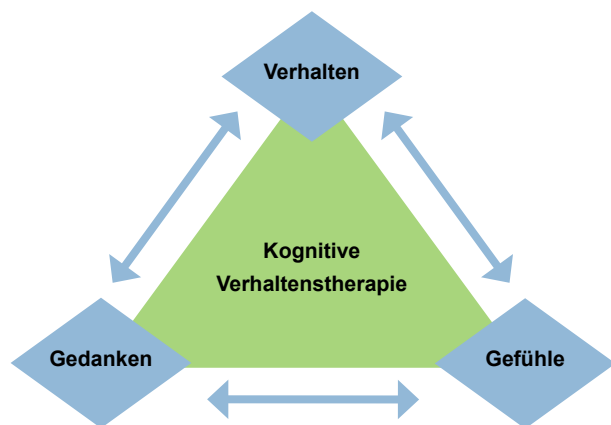
07/2017



**Bezirksklinik Rehaus**  
 Fachkrankenhaus für Psychiatrie,  
 Psychotherapie und Psychosomatik

## Ängste außer Kontrolle

Angsterkrankungen sind neben Demenz und Depression die häufigste Diagnose in der Psychiatrie. Es stehen wirksame Therapiemethoden zur Verfügung, vor allem die kognitive Verhaltenstherapie hat große Erfolge vorzuweisen. Angst kann als natürliches und hilfreiches Gefühl natürlich nicht vollkommen wegtherapiert werden. Sie hat eine Warn- und Schutzfunktion für den Menschen.



Wenn Angst aber außer Kontrolle gerät, d.h. Patienten übersteigerte Ängste haben, die ihr Leben in ein Gefängnis verwandeln, sollten sie professionelle Hilfe suchen. Vor allem die Angst vor der Angst lähmt und führt zu einem Angstanfall.

Gedanken und Phantasien spielen bei der Entwicklung unangemessen starker Ängste eine wichtige Rolle. Wir müssen Angst empfinden, wenn wir glauben, etwas sei gefährlich. Die Bewertung einer Situation als gefährlich, lebensgefährlich, erzeugt Angst.

## Behandlung der Ängste

In der Angstbehandlung wird diese Tatsache von der kognitiven Verhaltenstherapie genutzt. Es wird erlernt, angstauslösende Gedanken und Phantasien zu erkennen und zu kontrollieren. Patienten lernen durch Kontrolle ihrer Angstgedanken den Teufelskreis zu durchbrechen. Angstgedanken lösen Angstgefühle aus, Angstgefühle lösen körperliche Reaktionen aus.

Da Angst im Kopf entsteht, kann sie auch nur dort überwunden werden.

Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens, z.B. Autogenes Training, ist ein weiterer sehr wichtiger Baustein in der Angstbehandlung.

Häufige Angsterkrankungen sind Panikattacken, Agoraphobie und soziale Phobie. Panikattacken sind wiederkehrende schwere Angstattacken.

Als Agoraphobie werden Befürchtungen bezeichnet, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen und auf öffentlichen Plätzen zu sein, alleine mit Bus, Bahn oder Flugzeug zu reisen. Unter einer sozialen Phobie versteht man, Furcht vor prüfender Beobachtung durch andere Menschen, die zur Vermeidung sozialer Situationen führt.

### Kennzeichen einer Angsterkrankung

- ◆ In Situationen Gefahren sehen, wo keine Gefahr ist
- ◆ Die subjektive Überschätzung einer Gefahr
- ◆ Die Fähigkeit mit der vermeintlichen Gefahr umzugehen, zu unterschätzen.
- ◆ Die „gefährliche“ Situation meiden bzw. aus ihr flüchten.

