

Angst-Störungen

Informationen in Leichter Sprache

Alle Menschen haben manchmal Angst.
Das ist normal.

Zum Beispiel: Viele Menschen haben etwas Angst,
wenn sie einen Aufzug benutzen müssen.
Oder sie haben Angst vor Spinnen.

Angst warnt uns vor gefährlichen Situationen.
Das bedeutet: Angst kann eine schützende Funktion haben.
Manchmal kann Angst aber auch eine seelische Krankheit sein.
Diese Krankheit heißt Angst-Störung.
Viele Menschen haben eine Angst-Störung.

Was ist eine Angst-Störung?

Bei einer Angst-Störung gibt es keinen Grund für die Angst.
Denn Sie sind **nicht** in Gefahr.
Sie haben dann große Angst vor Dingen und Situationen,
die für andere Menschen normal sind,
zum Beispiel einkaufen gehen.
Oder die Angst vor Spinnen oder vor dem Aufzug fahren wird so stark,
dass Sie nur noch Angst spüren.
Manchmal ist die Angst dann so groß,
dass Sie Ihren Alltag nicht mehr regeln können.

Angst-Störungen können körperliche Beschwerden auslösen.

Zum Beispiel:

- Herzrasen
- Atem-Probleme
- Schwitzen
- Zittern
- Übelkeit

Welche Angst-Störungen gibt es?

Es gibt verschiedene Angst-Störungen.

Zum Beispiel:

- **Die Panik-Störung:**
Die Angst tritt plötzlich auf.
Man nennt diese Angst auch Panik-Attacke.
Manche Menschen haben dann Todes-Angst.
Diese Angst dauert nur kurz.
- **Die Angst vor öffentlichen Orten:**
Das ist zum Beispiel die Angst vor weiten Plätzen, Kinos
oder Menschen-Mengen.
- **Die generalisierte Angst-Störung:**
Das ist ein Gefühl der Angst,
für das es keinen bestimmten Grund gibt.
Bei dieser Störung ist man zum Beispiel unruhig
und macht sich ständig Sorgen.
Diese Angst dauert oft viele Tage.
- **Die soziale Phobie:**
Eine Phobie ist eine sehr starke Angst.
Bei der sozialen Phobie haben Betroffene Angst,
dass andere Menschen schlecht über sie reden und denken.
- **Die spezifische Phobie:**
Die Angst vor bestimmten Dingen oder Situationen,
die nicht gefährlich sind.
Zum Beispiel die Angst vor Spinnen
oder die Angst vor dem Aufzug fahren.

Wie entsteht eine Angst-Störung?

Eine Angst-Störung kann viele Ursachen haben:

- Ein schweres Lebens-Ereignis, zum Beispiel der Tod einer geliebten Person.
- Eine Lebens-Situation, die Sie belastet, zum Beispiel eine Scheidung.
- Eine soziale Belastung, zum Beispiel zu wenig Geld.
- Eine körperliche Krankheit oder eine Krankheit, die in der Familie vererbt wird.
- Eine andere seelische Krankheit, zum Beispiel eine Depression.

Wann brauchen Sie Hilfe?

Holen Sie sich ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie mindestens einen dieser Sätze mit Ja beantworten.

- Sie denken die meiste Zeit des Tages über Ihre Angst nach.
- Die Angst behindert Sie im Alltag.
- Die Angst macht Sie depressiv.
- Sie haben manchmal Selbstmord-Gedanken, weil Sie Angst haben.
- Sie trinken Alkohol, nehmen Drogen oder Beruhigungs-Tabletten, weil Sie Angst haben.
- Sie verlieren vielleicht Ihre Partnerschaft oder Ihre Arbeit, weil Sie Angst haben.

Wie werden Sie untersucht?

Diese Fachleute untersuchen Sie:

- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt
- eine Psycho-Therapeutin oder ein Psycho-Therapeut

Die Fachleute fragen Sie nach Ihren Beschwerden.

Bitte sprechen Sie offen über Ihre Angst und Ihre Lebens-Situation.

Sie können nichts für Ihre Krankheit.

Und es ist normal, sich Hilfe zu holen.

Die Ärztin oder der Arzt untersucht Sie auch körperlich.

Denn Ängste entstehen manchmal auch durch eine körperliche Krankheit.

Welche Behandlungs-Möglichkeiten gibt es?

Angst-Störungen können Fachleute meistens gut behandeln.

Die wichtigsten Behandlungs-Möglichkeiten sind:

- Psycho-Therapie
- Medikamente

Psycho-Therapie:

Bei einer Psycho-Therapie sprechen Sie mit einer Person über Ihre Gefühle und Ihre Probleme.

Diese Person ist eine Psycho-Therapeutin oder ein Psycho-Therapeut. Sie suchen gemeinsam nach Lösungen für Ihre Probleme.

Medikamente:

Es gibt verschiedene Medikamente gegen eine Angst-Störung.

Zum Beispiel Medikamente, die auch bei Depressionen helfen.

Alle Medikamente können Nebenwirkungen haben.

Zum Beispiel: Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen.

Diese Maßnahmen können zusätzlich helfen:

Sport und Entspannungs-Verfahren,
zum Beispiel Entspannungs-Übungen für die Muskeln.

Ohne Behandlung geht eine Angst-Störung selten von selbst weg.
Auch nach einer Behandlung kann eine Angst-Störung
nach einiger Zeit wiederkommen.



Foto: SOD

Wie werden Sie behandelt?

Welche Behandlung gut für Sie ist,
hängt von der Art Ihrer Angst-Störung ab.
Entscheidend dafür ist auch der Verlauf Ihrer Krankheit.
Auch Ihre Wünsche sind für die Behandlung wichtig.
Zum Beispiel mögen manche Menschen keine Medikamente.
Oder manche Menschen sprechen nicht gerne
über ihre Gefühle und Probleme.

Was können Sie selbst tun?

- Stellen Sie sich der Situation, die Ihnen Angst macht.
Versuchen Sie, diese Situation nicht zu vermeiden.
Zum Beispiel: Sie haben Angst mit dem Aufzug zu fahren.
Dann ist wichtig: Üben Sie das Aufzug fahren immer wieder.
Und bitten Sie eine vertraute Person um Unterstützung.
- Sie haben starke Anzeichen von Angst,
zum Beispiel Herzrasen oder Schwindel.
Dann denken Sie vielleicht,
dass Sie einen Herz-Anfall bekommen.
Machen Sie sich bewusst:
Sie haben eine Panik-Störung.
Das bedeutet: Sie haben einen Angst-Anfall.
Bei einem Angst-Anfall bekommen Sie
wahrscheinlich keinen Herz-Anfall,
denn Ihr Körper ist gesund.
- Üben Sie bei sozialer Angst eine Situation, die Ihnen schwerfällt.
Schauen Sie zum Beispiel eine andere Person an,
auch wenn Sie Angst davor haben.
- Gehen Sie zu Ihrer Haus-Ärztin oder Ihrem Haus-Arzt,
wenn Sie Anzeichen einer Angst-Störung haben.
Oder gehen Sie zu einer Psycho-Therapeutin
oder zu einem Psycho-Therapeuten.
- Suchen Sie sich Unterstützung in Ihrem Alltag.
Zum Beispiel: Sprechen Sie mit Ihren
Freundinnen und Freunden oder Angehörigen.

Eine Behandlung kann viele Monate dauern.
Lassen Sie sich Zeit und üben Sie immer wieder.
Die Angst geht nur langsam weg.
Feiern Sie jeden kleinen Schritt der Besserung.

Auch andere Menschen haben Angst-Störungen:
Tauschen Sie sich in einer Selbsthilfe-Gruppe mit anderen aus.
Hier gibt es Informationen zu Selbsthilfe-Gruppen: www.nakos.de

Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:
www.patienten-informationen.de

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:
patienteninformation@azq.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.
SOD ist die größte Sport-Organisation
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt
finden Sie unter:
www.patienten-information.de/kurzinformationen/psychische-erkrankungen/angststoerungen

Stand: April 2020