

Wer an einer Angststörung leidet, meidet etwa den ÖV, denn die Attacke kommt häufig unvermittelt.

Wenn Angst zur Krankheit wird

Die Angststörung ist eine häufig auftretende psychische Erkrankung. Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen. Frauen doppelt so häufig wie Männer.



Heinrich Rubi, Angst- und Panikhilfe Schweiz

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Angst warnt den Menschen vor Gefahren und ist daher grundsätzlich eine sinnvolle und wichtige Empfindung. Immer mehr Menschen leiden heute aber unter krankhafter Angst, die in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung steht. «Die Ursachen für die Entwicklung einer Angststörung sind vielfältig», sagt Heinrich Rubi, Präsident der Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs). Stärker gefährdet seien Menschen mit schwierigen Kindheitserfahrungen und diversen Belastungen im Alltag. Auch erbliche Faktoren könnten eine Rolle spielen.

Gemäss Heinrich Rubi gehen Angststörungen meist auch auf falsch erlernte und verinnerlichte Verhaltensweisen zurück und bei Betroffenen liegen oft körperliche Faktoren zugrunde, wie etwa ein Ungleichgewicht verschiedener Botenstoffe im Gehirn. «In manchen Fällen entwickeln unter Angst leidende Menschen Strategien, mit ihrer Angst umzugehen. Führen die Ängste jedoch zu stärkeren Beeinträchtigungen des Lebens, müssen diese behandelt werden.» Ver-

breitet sind die folgenden Angststörungen:

Generalisierte Angststörung:

Menschen, die an einer generalisierten Angststörung (GAS) leiden, erwarten häufig das Schlimmste, selbst dann, wenn es keinen Anlass zur Sorge gibt. «Die übermässigen und unkontrollierbar erscheinenden Sorgen um Themen wie Gesundheit, Familie, Geld oder Arbeit und die damit verbundene Anspannung und ängstliche Erwartung können für Betroffene zu einer starken Belastung werden.» Oft treten begleitend auch Symptome wie Reizbarkeit, Muskelverspannung, Müdigkeit und Schlaf- sowie Konzentrationsstörungen auf. Von einer GAS wird gesprochen, wenn die unspezifischen Ängste und Sorgen mindestens sechs Monate andauern.

Soziale Phobie:

Zwischen 4 und 12 Prozent der Bevölkerung haben eine krankhafte soziale Phobie. «Die Betroffenen schränken ihr Handeln immer mehr ein», sagt Heinrich Rubi. Sie leiden so stark unter der Angst, im Mittelpunkt zu stehen oder von anderen Menschen ne-

gativ bewertet zu werden, dass die Angst schliesslich zur Krankheit wird und sie sich dem Empfinden hilflos ausgeliefert fühlen. Die soziale Phobie beeinträchtigt das Leben der Betroffenen zunehmend, da sie auch unter körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Erröten, Erblässen, Zittern, Kurzatmigkeit oder Schwindel leiden.

Panikstörung:

Dabei bricht das Angstgefühl unvermittelt und scheinbar grundlos über die Betroffenen ein – beispielsweise, wenn sie im Lebensmittelgeschäft an der Kasse stehen. «Die Angst kommt buchstäblich aus heiterem Himmel und macht die Situation für die Betroffenen zur Hölle», erklärt Rubi. Denn Menschen, die von einer Panikattacke heimgesucht werden, fürchten oft, ohnmächtig zu werden und auf der Stelle sterben zu müssen. So schnell, wie die unangenehmen Gefühle gekommen sind, verschwinden sie jedoch meist wieder. Aus Angst vor erneuten Panikattacken umgehen Betroffene oft Orte und Situationen, in denen sie zuvor die Angstattacke hatten. Sie meiden Busse, Züge, Einkaufszentren, und ihre Welt droht immer kleiner zu wer-

den. Es gibt Betroffene, die sich aus «Angst vor der Angst» kaum mehr aus dem Haus wagen.

Spezifische Phobie:

Menschen mit einer spezifischen Phobie haben eine übertriebene und unangemessen starke Angst, wenn sie sich mit dem angstauslösenden Gegenstand, dem Ort oder der Situation konfrontiert sehen. «Manchmal reicht es schon, wenn sie sich das Angstauslösende gedanklich vorstellen», erklärt Heinrich Rubi. Spezifische Phobien können Tiere, Insekten, Höhen, Gewitter, Autofahren, Fliegen, Arztbesuche, Verkehrsmittel oder Fahrstühle betreffen.

Zwangsstörung:

Unter Zwängen leidende Menschen müssen Routinehandlungen (Hände waschen, Putzen etc.) ständig wiederholen, um ihre Angst in Schach halten zu können. Oder sie leben in permanenter Sorge, andere zu verletzen, etwas Unangemessenes auszulplaudern oder irgendetwas Falsches zu tun oder zu denken.

Posttraumatische Belastungsstörung

Während die meisten Menschen sich nach einer traumatischen Erfahrung wieder erholen, belastet das Ereignis einige weiter und sie sind über Monate oder Jahre hinweg übermässig ängstlich. Diese Betroffenen leiden unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Die PTBS ist ein ernsthafter, oft lähmender Zustand, da sich die Menschen wie betäubt fühlen und das Wiedererleben des Traumas mit tiefgehenden, verzweifelten Erinnerungen an das Erlebte einhergehen kann.

HOTLINE BEI ANGST

Die Angst- und Panikhilfe Schweiz (www.aphs.ch) bietet Interessierten und Betroffenen viele Informationen, Tipps und News rund um das Thema Angststörungen. Ziel der Selbsthilfeorganisation ist die Entstigmatisierung und Enttabuisierung psychischer Störungen und damit die Verbesserung der Lebensumstände der Betroffenen. Hotline: 0848 801 109.

Ausstellung: Wenn Kunst die psychische Resilienz stärkt

Im Rahmen seines Themenjahres zur psychischen Gesundheit befasst sich das Internationale Rotkreuz- und Rothalbmondmuseum in Genf (www.redcrossmuseum.ch) mit einem zentralen Thema der humanitären Arbeit – der Resilienz. Einen Höhepunkt bildet die soeben eröffnete Solo-Ausstellung des kosovarischen Künstlers Petrit Halilaj (37, Bild).

Er erlebte den Kosovo-Krieg als Kind und fand in einem Flüchtlingslager in Albanien Zuflucht. Ein italienischer Notfallpsychologe gab Halilaj Filzstifte in die Hand, um ihm bei der Verarbeitung des Kriegstraumas zu helfen. Entstanden sind 38 Zeichnungen, in denen er Kriegsszenen mit paradiesisch anmutenden Landschaften verknüpfte. Das half dem Jungen, das Unausprechliche auszudrücken und seine Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) zu stärken. 22 Jahre später beschloss der inzwischen ausgebildete Künstler, seine Zeichnungen für eine Ausstellung neu aufzuziehen. Die zum Eintauchen einladende aussergewöhnliche Installation ist eine Art riesiger, von der Decke hängender Wald, in dem sich Besucher bewegen können. Bis 27. September 2023. Infos: redcrossmuseum.ch



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE DE VIVY; FOTO: ZVG

Anzeige

Weniger an Diabetes denken. Das neue Dexcom G7.

Dexcom G7

- ✓ Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren¹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.²
- ✓ Automatische Zuckermessung,^{*} ohne Scannen
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone³ und Smartwatch^{3,4} parallel nutzbar

Machen Sie den 1. Schritt und registrieren Sie sich unter www.dexcom.com

¹ Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04:6. | ² Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden. Indikationen gemäss Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html (Letzter Zugriff: 10.05.2023). | ^{*} Ausser in Ausnahmesituationen. Werksseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | ³ Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/compatibility. | ⁴ Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany LBL-1001415 Rev001 / 05.2023