

Allgemeines zu Angststörungen

Seite 1

Allgemeines zu Angststörungen

Menschen mit einer Angststörung leiden unter Ängsten, die unangebracht, unrealistisch oder übertrieben sind. Es geht hier nicht um Ängste vor echten Bedrohungen – wie vor Unfällen, Krankheit, Trennung oder Arbeitsplatzverlust –, sondern um Ängste vor Dingen, vor denen andere Menschen normalerweise keine Angst haben. Zum Beispiel kann man Angst vor Fahrstühlen, Spinnen, Mäusen, Tunnels u. a. haben – alles Dinge, die nicht gefährlich sind. Manche Menschen haben plötzliche, unerwartete Panikanfälle („Panikstörung“), Angst in engen Räumen („Agoraphobie“),

langanhaltende Angst, ohne zu wissen, wovor man Angst hat („generalisierte Angststörung“), Angst vor abwertender Beurteilung durch andere Menschen („soziale Phobie“) oder Angst vor einzelnen Dingen, wie zum Beispiel vor Spritzen, Hunden o. a. („spezifische bzw. einfache Phobie“).

Wenn diese Ängste ein gewisses Ausmaß erreicht haben, sollte man sie behandeln lassen – lieber früher als später. Mit einer Psychotherapie (z. B. einer Verhaltenstherapie) und Medikamenten (z. B. Antidepressiva oder Benzodiazepinen) hat man heute gute Erfolge bei der Behandlung der Angststörung.