

Generalisierte Angststörung

Seite 6–7

? Was ist eine generalisierte Angststörung?

Menschen mit einer generalisierten Angststörung leiden unter folgenden Symptomen:

- ☐ Angst,
- ☐ Herzrasen,
- ☐ Zittern,
- ☐ Schwitzen,
- ☐ Schwindel,
- ☐ Schreckhaftigkeit,
- ☐ Reizbarkeit,
- ☐ Durchfall,
- ☐ Konzentrationsstörungen und anderen körperlichen Ausdrucksformen der Angst.

Meist wissen die Patienten nicht, wovor sie eigentlich Angst haben. Die Angstsymptome können manchmal über Stunden oder tagelang anhalten. Einige Menschen mit einer generalisierten Angststörung machen sich häufig Sorgen, die nicht immer einen Grund haben oder übertrieben sind. Zum Beispiel befürchten sie ständig, daß ihren nächsten Angehörigen, den Kindern oder dem Ehepartner, ein Unfall oder etwas Ähnliches zustoßen könnte. Wenn sie auch selber wissen, daß diese Ängste übertrieben sind, werden sie sie dennoch nicht los.

? Wie bekommt man eine generalisierte Angststörung?

Die Ursachen der generalisierten Angststörung sind noch nicht vollständig erforscht. Man nimmt an, daß verschiedene Faktoren zusammenkommen

müssen, damit bei einem Menschen eine generalisierte Angststörung auftritt: So wird z. B. vermutet, daß ein Vererbungsfaktor die Krankheit mitverursacht; möglicherweise spielen auch schwierige Situationen oder Trennungsangst in der Kindheit, die Erziehung durch die Eltern oder belastende Lebensereignisse in der unmittelbaren Zeit vor dem Beginn der Angststörung (wie z. B. eine Ehescheidung) eine Rolle, ebenso wie Veränderungen der Botenstoffe im Gehirn, z. B. des Serotoninsystems.

? Wieviele Menschen leiden unter einer generalisierten Angststörung?

Ungefähr 3% der Bevölkerung leiden unter einer generalisierten Angststörung. Von allen Patienten, die einen Hausarzt aufsuchen, haben ungefähr acht Prozent eine generalisierte Angststörung.

? Wie behandelt man eine generalisierte Angststörung?

■ Medikamentöse Behandlung

Es gibt zahlreiche Medikamente, die bei einer generalisierten Angststörung wirken können, wie sog. kontrollierten Studien belegen: Medikamente, die helfen, sind z. B. Imipramin, Buspiron, Benzodiazepine, Serotonin/Noradrenalinwiederaufnahmehemmer oder selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer.

Die genannten Serotonin/Noradrenalinwiederaufnahmehemmer, selektiven Serotoninwiederauf-

nahmehemmer (SSRI) und die trizyklischen Antidepressiva (TZA) gehören zu der großen Gruppe der Antidepressiva. Sie helfen auch bei Angststörungen, obwohl sie eigentlich zur Behandlung von Depressionen entwickelt wurden. Antidepressiva müssen regelmäßig eingenommen werden, ihre Wirkung setzt meist erst nach zwei oder drei Wochen ein. Zu den Nebenwirkungen und Risiken dieser Medikamente siehe Tabelle 5, S. 84.

Benzodiazepine gehören zu der Gruppe der „Beruhigungsmittel“. Da sie bei einer längeren Behandlung in höheren Dosen bei bestimmten Personen eine Abhängigkeit hervorrufen können, sollten sie nur unter großer Vorsicht eingesetzt werden. Die Wirkung der Benzodiazepine setzt, im Gegensatz zu den oben genannten Antidepressiva, sofort ein. Manchmal werden Benzodiazepine, zumindest in der Anfangszeit der Behandlung, mit Antidepressiva kombiniert, z. B. in den ersten Wochen, wenn die Wirkung der Antidepressiva noch nicht einsetzt. Sie wirken manchmal auch dann, wenn Anti-

depressiva nicht wirksam waren. Auf keinen Fall sollten Benzodiazepine unkontrolliert, ohne Betreuung durch den Arzt, eingenommen werden. Auch wäre es sehr unvernünftig, sich die Benzodiazepine von mehreren Ärzten zu besorgen, so daß der einzelne Arzt nicht merkt, welche Dosis der Patient insgesamt einnimmt.

Psychotherapie

Auch eine psychotherapeutische Behandlung kann bei einer generalisierten Angststörung helfen, wie in wissenschaftlichen Studien belegt wurde. Hierbei hat sich herausgestellt, daß eine sog. Verhaltenstherapie besonders wirksam ist. Häufig wird auch eine psychoanalytische (psychodynamische, tiefenpsychologische) Behandlung durchgeführt, ohne daß bisher wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit durchgeführt wurden.