

Nur keine Panik!

Diagnostik und Therapie von Angststörungen

Dipl.-Psych. Henrike Köhler-Rönnberg

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin
am Ostalb-Klinikum Aalen



13.11.2009

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

1

Angst- Grundsätzliches

- Angst ist sinnvoll und lebensnotwendig!
- Angst ist ein Alarmsystem und lässt uns in Gefahr schnell handeln!
- Die Angst-Alarmreaktion rettet unser Leben!
- Ein Leben ohne Angst gibt es nicht!

13.11.2009

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

2

Angst hat immer drei Anteile:

- Körper
- Denken / Fühlen / Wahrnehmung
- Verhalten

Angst wird zur Krankheit, wenn ...

- ... sie unangemessen stark ist
- ... sie zu häufig und zu lang auftritt
- ... man die Kontrolle verliert
- ... man Angstsituationen vermeiden muss
- ... man stark unter ihr leidet
- ... sie einen beeinträchtigt

- **Realangst**

Ist auf Gefahr gerichtet, angemessen und dient der Bewältigung durch Flucht oder Angriff

- **Pathologische Angst**

Ist der Situation nicht angemessen, dient nicht zur angemessenen Bewältigung

- **2-4% in der Bevölkerung**
- **10-15% der Patienten in der Allgemeinpraxis**
- **Risikogruppe: 20-40jährige**
- **Frauen doppelt so häufig wie Männer betroffen**

Was passiert bei einer Angstreaktion?

Körperlich:

Reaktionen des Sympathikus des Autonomen Nervensystems

- Beschleunigter Herzschlag
- Beschleunigte Atmung (Hyperventilation)
- Schwitzen
- Zittern
- Muskelanspannung erhöht, Muskeldurchblutung erhöht
- Haut wird blasser, kühler
- Pupillen sind weit
- Verringern der Verdauungsfunktion, dadurch evtl. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Verstärkte Ausschüttung Noradrenalin und Adrenalin

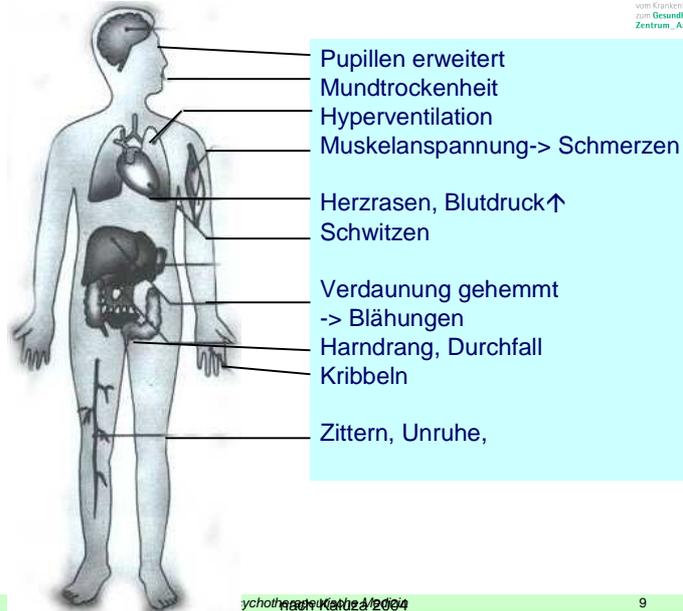
Was passiert bei einer Angstreaktion?

Merke: der Sympathikus ist auch bei körperlicher Anstrengung, Gefühlen von Ärger und auch intensiver Freude und beim Sport aktiv

Merke: der Körper wird durch den Parasympathikus der körperlichen Reaktion natürlich entgegenwirken



Autonomes Nervensystem



Was passiert bei einer Angstreaktion?



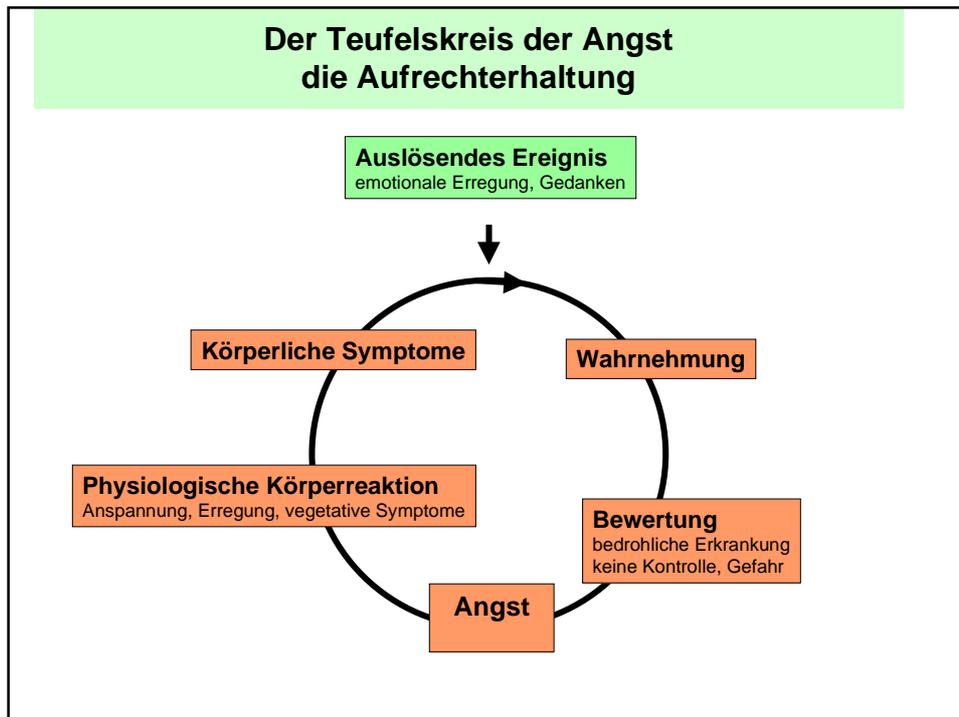
2. Gedanken und Gefühle

- Gedanken und Gefühle konzentriert und eingengt auf (vermeintliche) Gefahr
- Andere Gefühle werden nicht wahrgenommen, auf andere Gedanken kann sich kaum konzentriert werden
- Bei pathologischer Angstreaktion:
Katastrophisierende Gedanken, Worst-Case-Szenarien, Fehlinterpretationen körperlicher Signale, irrationale Gedanken und Überzeugungen, Ausblenden von Aspekten der äußeren Situation

3. Verhalten

- Kampf/ Auseinandersetzung oder Flucht
- Bei pathologischer Angstreaktion i.d.R. keine angemessene „Kampf“reaktion,
- es bleibt Flucht und Vermeidung oder nicht wirklich zweckdienliches Verhalten, (es steht schließlich viel Energie zur Verfügung)
- Angsterkrankung: sehr ausgeprägtes Vermeidungsverhalten oder Fluchtverhalten (häufiges Aufsuchen von Ärzten)

- **Disponierende Faktoren**
 - familiärer Lernprozess, Modelllernen, Genetik
- **Auslösende Faktoren**
 - bedeutsame Lebensereignisse, Entspannungsphase
- **Aufrechterhaltende Faktoren**
 - Selbstbeobachtung, katastrophisierende Bewertung von Körperwahrnehmungen, Vermeidungsverhalten





Ostalb-Klinikum
Aalen

Der Teufelskreis der Angst



vom Krankenhaus
zum Gesundheits
Zentrum Aalen

Verhalten, das den Teufelskreis verschärft:

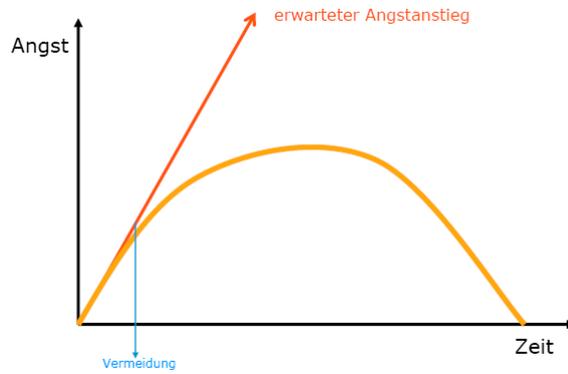
- Vermeidung erhöht die Angst
- Erhöhte Angst erhöht Vermeidung
- Rückzug und Vermeidung verringern Lebensqualität (indirekt Wohlbefinden und Selbstvertrauen)
Bewältigung wird unwahrscheinlicher
- Rückzug und Vermeidung verringern (körperliche) Aktivitäten, Sympathikus wird geschwächt
- Durch häufiges ängstliches Angespanntsein (Erwartungsangst) erhöhtes Erregungsniveau, Schwächung Parasympathikus

13.11.2009

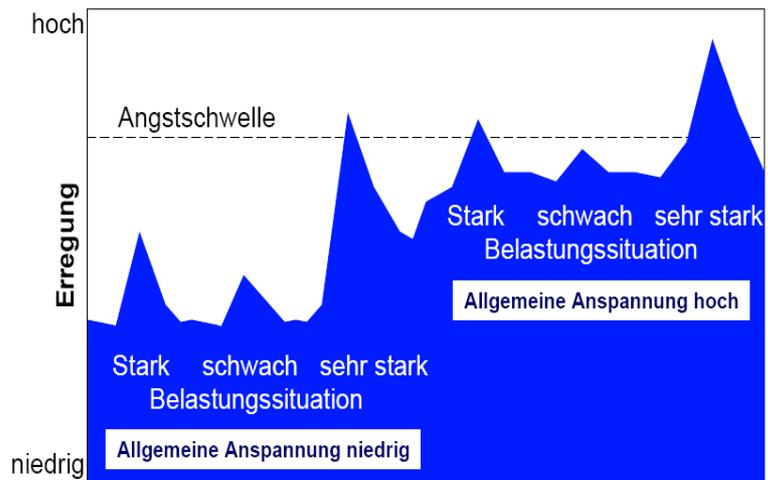
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

14

Angstkurve

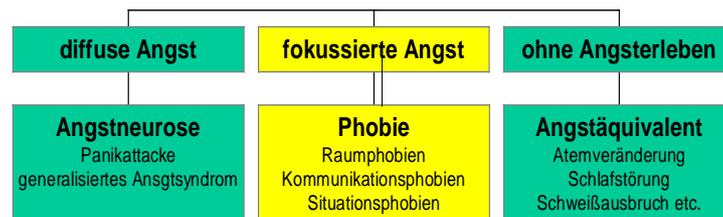


Allgemeine Anspannung und Angst



Einteilung der Angstsyndrome

Primäre Angstsyndrome



Behandlung der Angst

Behandlung auf allen drei Ebenen:

- Körper
- Gedanken/Gefühle/Wahrnehmung
- Verhalten

Behandlung der Angst

Beginn der Behandlung:

- Einmalige (!) gründliche körperliche Untersuchung
- Aufklärung/Psychoedukation
 - Verständnis von Angst, Verständnis körperlicher Reaktionen
- Möglichkeiten des Ausstiegs aus dem Teufelskreis der Angst
 - Gedanken
 - Verhalten
 - Körperliche Reaktionen

Kognitive Therapie

"Die Angst darf kommen. Es ist ganz normal, daß ich mich ängstlich fühle, weil ich mir angstauslösende Gedanken mache. Es besteht keine Gefahr. Ich kann meine negativen Gedanken aktiv unterbrechen und durch vertrauensvolle ersetzen. Ich bin Herr der Situation. Meine körperliche Anspannung kann ich durch die Atemübung und die Entspannungsübung abbauen. Meine Angst wird nachlassen, wenn ich mich entspanne."

Gedankenstopübung



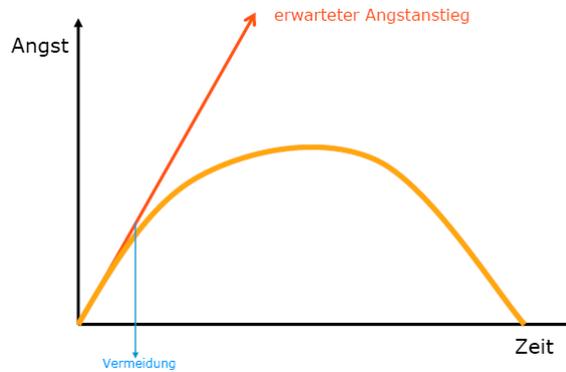
- Gedankenkreisen, Grübeln
„Es ist eine Katastrophe, dass ich jetzt schon wieder Herzrasen habe! Ob ich doch etwas am Herzen habe? Schrecklich, diese Symptome...“
- Stoppschild
- Verschiedene Sinne nutzen
- Hilfreiche Gegengedanken
„Es ist durchaus normal, hin und wieder Herzrasen zu haben. Wenn ich mich hineinsteigere, wird es noch stärker, also werde ich mich bewusst beruhigen...“

Behandlung der Angst Verhaltenstherapie



Art der Konfrontation	in sensu	in vivo
graduiert	Systematische Desensibilisierung	Habituationstraining
massiert (Reizüberflutung)	Implosion	Flooding

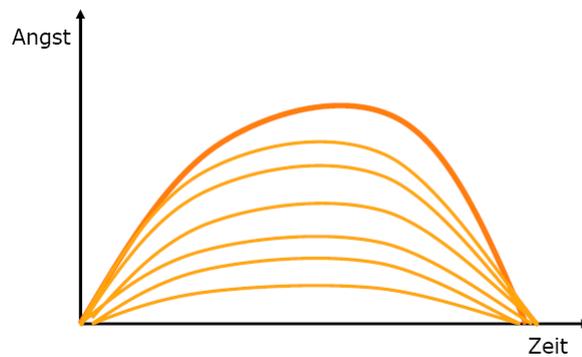
Behandlung der Angst Die „Angstkurve“



Habituationstraining

- Erstellen Sie eine Liste der Angst auslösenden Situationen, die Sie bewältigen wollen
- Schätzen Sie auf einer Skala von 0 (gar keine Angst) bis 10 (maximale Angst) ein, wie viel Angst Ihnen jede Situation macht
- Gehen Sie in die Situation, die am wenigsten Angst auslöst und „arbeiten Sie sich hoch“
- Wiederholen Sie bereits bewältigte Situationen um sie zu festigen
- Stellen Sie sich mindestens einmal täglich einer Angst auslösenden Situation
- Führen Sie ein Expositionstagebuch)
- Bewerten Sie die Situationen nach ca. 10 Expos neu

Die Angstkurve im Habituationstraing



Behandlung der Angst

Günstige Beeinflussung körperlicher Faktoren

- Ausdauersport
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)
- Atemübungen
- Ausreichend und regelmäßig Essen und Trinken
- Koffein, (Nikotin) reduzieren
- Stressreduktion
- Bewusste Pausen, Auszeiten

Behandlung der Angst Psychotherapie

- Störungsverständnis etablieren
- Krankheitsakzeptanz erarbeiten
- Veränderungsmotivation erarbeiten
- Symptomreduktion auf allen Ebenen erarbeiten
- Einordnung der Erkrankung im Lebenslauf
- Bearbeitung grundlegender Lebensthemen

Personenbezogene Klärung

- **auslösende Situation**
 - Beziehungskonflikte, Ablösung, Unfälle, Todesfälle, berufliche Veränderungen
- **zentrale Themen**
 - Trennung
 - Abhängigkeit
 - Selbstständigkeit
- **korrigierende emotionale Erfahrung in mittelfristiger Psychotherapie**
 - Einzel-, Gruppenpsychotherapie