

Die aphas hilft

Wir helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, Angststörungen besser zu verstehen. Die aphas informiert Sie über die möglichen Ursachen, Symptome und Behandlungsmethoden. Wir können Sie mit anderen Betroffenen vernetzen und Sie dabei unterstützen, den richtigen Therapeuten oder Arzt zu finden.

Besuchen Sie www.aphs.ch, melden Sie sich bei unserer Hotline (0848 801 109) oder bei einer unserer Selbsthilfegruppen.

Über die aphas

Die Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs) ist eine überregionale, gemeinnützige Selbsthilfeorganisation, die sich um die Anliegen jener Menschen kümmert, die unter krankhaften Ängsten leidet. Unsere Mission ist Aufklärung und Information, die Förderung der Prävention und der richtigen Behandlung von Angststörungen. Unser Ziel ist die Verbesserung der Lebensumstände aller Betroffenen.

Hotline: 0848 801 109
mail@aphs.ch
www.aphs.ch

Spendenkonto:
Einzahlung für «aphs, Angst- und Panikhilfe Schweiz, 3001 Bern»
Konto-Nr. 30-646966-6
IBAN CH13 0900 0000 3064 6966 6
BIC POFICHBEXXX (für Zahlungen aus dem Ausland)

Behandlungsformen

Glücklicherweise können die meisten Betroffenen mit Hilfe einer geeigneten Therapie ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Es gibt eine Vielzahl an Behandlungsmethoden. Am erfolgversprechendsten ist eine Psychotherapie, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie – mit oder ohne Einnahme von Medikamenten.

Die Entscheidung für eine spezifische psychotherapeutische Behandlung hängt unter anderem auch von der Vorliebe des Patienten ab. Die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie bei Angststörungen wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen und führt, insbesondere in Kombination mit anderen Therapieformen, zu guten, langfristigen Behandlungsergebnissen.

Aufklärung und Information über Symptome, Entstehung und Aufrechterhaltung von Angststörungen, Exposition mit Reaktionsmanagement, kognitive Interventionen sowie psychosoziale Unterstützung sind wesentlicher Bestandteil der erfolgreichen Behandlung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Wahl und Wirkungsweise der für Sie geeignetsten Methoden.

Was sind Angststörungen?

Die Angst ist ein wichtiger Teil des Lebens. Sie teilt uns mit, wenn etwas nicht stimmt. Angst kann uns schützen: Sie hält uns vor Gefahren fern und lässt uns in Notsituationen blitzschnell reagieren. Für rund 10% oder 800'000 Personen in der Schweiz ist die Angst aber ein ständiger Begleiter. Sie ist irrational und so belastend, dass alltägliche Verpflichtungen zur Qual werden können.

Der Begriff Angststörungen beschreibt die ganze Gruppe von psychischen Störungen, bei denen krankhafte, unbegründete und übersteigerte Angst im Zentrum steht. Sie gehören zur Gruppe der neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen wie beispielsweise auch die Zwangsstörungen und Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD).

Zu den Angststörungen zählen etwa die Generalisierten Angststörungen (GAS), die Soziale Phobie, die Panikstörung mit und ohne Agoraphobie und verschiedene spezifische Phobien.

Was sind die Auslöser?

Die genauen Ursachen sind ungewiss. Es ist bekannt, dass sie unter anderem im biologischen, genetischen und sozialen Umfeld der Betroffenen liegen.

Angst und Depressionen

Irgendwie habe ich keinen Funken Energie. Nichts macht mir mehr Freude. Am liebsten würde ich nur noch schlafen.



Was ist eine Depression?

Der Begriff Depression umschreibt ein Gefühl von Traurigkeit, Entmutigung, Hoffnungslosigkeit sowie generell Interessen- und Freudlosigkeit im Alltag. Wenn diese Gefühle nur eine kurze Zeit andauern, kann es sich um eine vorübergehende melancholische Phase handeln. Wenn der Zustand aber für mehr als zwei Wochen anhält und sich störend auf den Alltag auswirkt, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie an einer depressiven Störung leiden.

Depressive Störungen werden vereinfacht in drei Kategorien unterteilt. Schwere/mittelgradige und leichte Depressionen, sowie die bipolare Störung. Alle Formen der Depression können mit einer Angststörung einhergehen.

Die **schwere bzw. mittelgradige Depression** umfasst mehrere Symptome, die sich behindernd auf den Alltag, die Arbeit, das Lernen, Essen und Schlafen auswirken. Im Durchschnitt treten solche Störungen ein- bis zweimal im Leben auf. Sie können aber auch regelmäßig wiederkehren oder im Zusammenhang mit dem Tod eines geliebten Menschen, mit einer Trennung oder einer schwerwiegenden Erkrankung auftreten. Die Kombination der Symptome ist von Person zu Person verschieden, ebenso ihre Schwere, Häufigkeit und Dauer.

Die Symptome der eigentlichen Depression sind:

- ständige Traurigkeit, Ängstlichkeit oder innere Leere
- Hoffnungslosigkeit und Pessimismus

- sich schuldig, wert- und hilflos fühlen
- Interessenverlust, Verlust von Freude an Hobbys und Aktivitäten
- verminderte Energie, dauernde Müdigkeit und Schwäche
- Mühe mit der Konzentration, der Erinnerungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Schlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen oder exzessives Schlafen
- Appetitlosigkeit/Gewichtsverlust oder Essattacken/Gewichtszunahme
- Todessehnsucht und Gedanken an Selbstmord, Selbstmordversuche
- Ruhelosigkeit und Gereiztheit
- andauernde physische Symptome, die nicht auf eine Behandlung ansprechen, wie Kopfweg, Verdauungsbeschwerden und Schmerzen ohne erkennbare Ursache

Die **leichte Depression** ist eine chronische Form der Depression, die mindestens zwei Jahre dauert. Gleichzeitig ist sie aber weniger stark ausgeprägt als die eigentliche Depression. Sie hat dieselben Symptome, hauptsächlich Energielosigkeit, verminderter oder vermehrter Appetit, Schlaflosigkeit oder vermehrtes Schlafbedürfnis. Sie kann sich in Form von Stress oder Reizbarkeit zeigen. Sie geht mit der Unmöglichkeit einher, Freude zu empfinden.

Bipolare Störungen, (früher: manisch-depressiv) sind gekennzeichnet von Phasen mit ausgeprägten Hochgefühlen (Manie) und solchen mit extremen Tiefs (Depressionen). Während der manischen Phase empfindet der Betroffene

starke Begeisterung für alles, zeigt Gereiztheit und ein stark reduziertes Schlafbedürfnis. Er verfügt über blitzschnelles Denken und sprüht vor Energie, dagegen ist sein Urteilsvermögen vermindert und er zeigt ein unangepasstes Sozialverhalten. Während der depressiven Phasen erlebt der Betroffene einen Zustand gleich der eigentlichen Depression. Die Stimmungsschwankungen von manisch zu depressiv sind oft schleichend, können aber auch abrupt stattfinden.

Auswirkungen

Studien zeigen, dass Depression und Angst hohe Risikofaktoren für Suizid darstellen: Über 90% aller Menschen, die Suizid begehen, haben eine psychische Störung.

Manche Menschen erleben die Depression einhergehend mit physischen Schmerzen oder anderen Beschwerden. Dadurch glauben sie, an einer noch nicht diagnostizierten körperlichen Krankheit zu leiden.

Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung der Depression und Angststörung mit einer geeigneten Therapie (mit oder ohne Medikamente) kann entscheidend dazu beitragen, dass sich die Betroffenen bald besser fühlen. Häufig können Depressionen und Angststörungen gleichzeitig und auf dieselbe Art therapiert werden.

So stärken Sie Ihr psychisches Wohlbefinden

1 HINSCHAUEN

Schauen Sie hin statt weg. Psychische Probleme haben viele Gesichter. Informieren Sie sich über das Thema und entwickeln Sie so ein Bewusstsein für Ihre Bedürfnisse und Sorgen.

2 BEWEGUNG

Machen Sie einen Tanzkurs, treten Sie einem Sportclub bei oder lernen Sie ein Instrument spielen. Bewegung und kreative Tätigkeiten sind ein idealer Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

3 KONTAKTE

Etwas vom Wichtigsten im Leben ist der Kontakt zu anderen Menschen. Melden Sie sich bei alten Freunden oder treten Sie einem Verein bei und erweitern Sie so Ihr soziales Umfeld.

4 ENTSPANNUNG

Gehen Sie achtsam durchs Leben und legen Sie bewusst Pausen ein. Versuchen Sie, der ständigen Reizüberflutung zu entkommen. Gönnen Sie sich ab und zu etwas Gutes.

5 DARÜBER REDEN

Wenn Sie mit anderen Menschen über Probleme sprechen, entstehen oft neue Sichtweisen. Vertrauen Sie sich einer Person aus Ihrem Umfeld an oder suchen Sie fachliche Unterstützung.