

Die apha hilft

Wir helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, Angststörungen besser zu verstehen. Die apha 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 apha

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 Behandlungserfolgen.

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 von 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 unbekannt. Man geht davon aus, dass sie unter anderem im biologischen, genetischen und sozialen Umfeld der Betroffenen liegen. Panikstörungen entwickeln sich typischerweise im frühen Erwachsenenalter und treten bei Frauen dreimal häufiger auf als bei Männern.

Panikstörung

Mein Herz rast. Ich kann kaum atmen und fühle mich, als ob ich verrückt werde und sterben muss. Ich muss hier weg! – Sofort!



Was ist eine Panikstörung?

Wir alle kennen diese plötzlich auftretende, grosse Angst in gefährlichen Situationen. Der Schreck beim Überqueren der Strasse, wenn man beinahe ein heranrasendes Auto übersehen hat. Die Panik, wenn man sein Kind auf dem Spielplatz kurz aus den Augen verliert. Oder das Entsetzen, wenn jemand im vollen Theatersaal «Feuer!» schreit. Unser Herz schlägt wie wild, wir bekommen Gänsehaut oder weiche Knie, der Magen krampft sich zusammen und in unserem Kopf tobt der blanke Horror. Sobald die Gefahr vorüber ist, legen sich die Symptome wieder und wir fühlen Erleichterung.

Aber was ist, wenn die Angst unvermittelt und scheinbar grundlos über Sie hereinbricht? Beispielsweise während Sie im Lebensmittelladen an der Kasse stehen. Die Panik überfällt Sie wie aus heiterem Himmel. Sie fühlen sich plötzlich, als würde demnächst etwas Schlimmes passieren. Ihr Herz klopft wie wild, Sie schwitzen stark, fühlen sich benommen oder haben das Gefühl, neben sich zu stehen. Sie sind davon überzeugt, ohnmächtig zu werden, den Verstand zu verlieren oder sich total daneben zu benehmen. Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, dass Sie gleich sterben werden.

So schnell wie diese quälenden Gefühle und körperlichen Symptome gekommen sind, so rasch verschwinden diese meistens wieder. Was Sie gerade erlebt haben, ist eine Panikattacke. Plötzlich auftretende, anfallsartige, starke Angst

– ohne einen ersichtlichen Grund. Sie fühlen sich danach erschöpft, verwirrt und fragen sich: «Was, wenn mir das wieder passiert?»

Menschen, die Panikattacken erleben, sind oft sehr mit ihrer Angst vor einer nächsten Attacke beschäftigt. Darum realisieren sie gar nicht, dass sie an einer ernsten, aber behandelbaren Erkrankung leiden: einer Panikstörung.

Was ist Agoraphobie?

Einige Menschen meiden Orte oder Situationen, an denen sie zuvor eine Panikattacke erlebt haben. Aus Angst, dass so etwas wieder passiert. Oft meiden die Betroffenen öffentliche Orte wie Einkaufszentren, Busse und Züge oder grosse Menschenansammlungen.

Sie bewegen sich nur noch auf gewohntem Territorium, in extremen Fällen können sie das Haus gar nicht mehr verlassen. Diese Menschen leiden an der Agoraphobie. Ihre Welt droht immer kleiner zu werden, und sie sind ständig auf der Hut vor einer nächsten Attacke. Einer von drei Menschen mit einer Panikstörung entwickelt eine Agoraphobie.

Auswirkungen

Eine Panikstörung mit ihren beunruhigenden Symptomen kann Betroffene in ständige Angst versetzen, weitere Attacken zu erleiden. Ein Teufelskreis entsteht. Angst und Panik sind meist sehr hinderlich im Alltag und Berufsleben.

Da viele der Symptome einer Panikattacke Krankheiten des Herzens, der Schilddrüse oder der Atmung imitieren, suchen Betroffene oft die Notaufnahme des Spitals oder Arztpraxen auf. Häufig sind sie auch davon überzeugt, an einer lebensbedrohlichen Krankheit zu leiden.

Oft dauert es Monate oder sogar Jahre, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird. Viele Menschen schämen sich oder trauen sich gar nicht, mit jemanden über ihre Ängste und Panikstörungen zu sprechen. Sie befürchten, als Hypochonder abgestempelt zu werden.

Panikstörungen treten oft zusammen mit anderen psychischen oder physischen Störungen auf. Das kann etwa eine andere Angststörung oder eine Depression sein, ein Reizdarm, Asthma oder Drogenmissbrauch. Diese Umstände erschweren eine rasche, korrekte Diagnose und Behandlung.

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.