

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 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 die Generalisierte Angststörung (GAS), die Soziale Phobie, die Panikstörung mit und ohne Agoraphobie und verschiedene spezifische Phobien.

Generalisierte Angststörung

Ständig mache ich mir Sorgen. Ich bin ruhelos, angespannt, verunsichert und erwarte jederzeit, dass etwas Schlimmes passiert.

Was ist eine generalisierte Angststörung?

Schwierige Beziehungen, Ungewissheit im Beruf, körperliche Beschwerden – es gibt vieles im Leben, worum man sich Sorgen machen kann. Sorgen gehören zu unserem Leben. Sie sind nicht angenehm, aber in einem gewissen Ausmass vollkommen normal. Aber Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) sorgen sich andauernd und übermässig. Irgendwann machen sie sich sogar Sorgen über ihre Sorgen. Dann ist etwas ausser Kontrolle geraten. Bei der GAS spricht man deshalb auch von der «Sorgenkrankheit».

Menschen mit einer GAS erwarten häufig das Schlimmste, selbst dann, wenn es keinen Anlass für Sorgen gibt. Übermässige und unkontrollierbar erscheinende Sorgen und die damit verbundene Anspannung und ängstliche Erwartung können für Betroffene zu einer starken Belastung werden. Das kann sich auf den Beruf und den privaten Alltag auswirken.

Von einer GAS spricht man, wenn diese unspezifischen Sorgen und Ängste mindestens 6 Monate andauern und wenn sie um die Gesundheit, die Familie, Geld oder die Arbeit kreisen. Die völlig übertriebene Besorgnis behindert die Betroffenen im täglichen Leben. Betroffene erleben eine anhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist. Physische Symptome treten oft begleitend auf und beinhalten Unruhe, Reizbarkeit, Muskelverspannungen, Müdigkeit und Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

| Normale Angst | Generalisierte Angststörung |
|---|---|
| Nervosität/Ängstlichkeit vor einem speziellen Anlass, etwa einer Frist, einem Abgabetermin, einem Arzttermin | Dauernde, chronische und unspezifische Sorgen, die starken Stress und die Störung sozialer Aktivitäten verursachen und Auswirkungen auf Arbeit, Schule und/oder Familie haben |
| Probleme, sich zu entspannen, zu schlafen, oder sich zu konzentrieren während einer Erkrankung, bei einer Kündigung oder nach dem Verlust eines Angehörigen | Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme ohne ersichtlichen Grund |
| Muskelschmerzen, Anspannung und Müdigkeit nach sportlicher Betätigung, Überanstrengung oder nach einem harten Arbeitstag | Ruhelosigkeit, Muskelverspannungen, Müdigkeit ohne Zusammenhang mit einem spezifischen physischen oder emotionalen Problem während mindestens 6 Monaten |

Auswirkungen

Eine generalisierte Angststörung kann das Leben stark beeinträchtigen. Betroffene suchen oft wegen körperlichen Beschwerden den Arzt auf. Oftmals dauert es viele Jahre, bis erkannt wird, dass sich hinter den körperlichen Beschwerden chronische Angst verbirgt. Eine wirksame Therapie ist deshalb lange nicht möglich. Folgestörungen, wie z.B. Depressionen, können auftreten. Die körperlichen Beschwerden der Betroffenen sind meist die Folge ihrer negativen Gedanken und Grübeleien. Die GAS wurde früher unterschätzt. Heute weiss man, dass sie mit schwerwiegenden Beeinträchtigungen der Lebensqualität einhergeht.

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. Die GAS beginnt meist zwischen dem 11. Lebensjahr und den frühen 20er-Jahren. Ein zweiter Altersgipfel liegt zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr.

Unter älteren Menschen ist die generalisierte Angststörung die häufigste Angststörung. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

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.