

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 eine 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. Studien zeigen, dass sie unter anderem im biologischen, genetischen und sozialen Umfeld des Betroffenen liegen. Eine Soziale Phobie bildet sich meistens in der frühen Pubertät aus. Es scheint, dass die Soziale Phobie vermehrt in Familien auftritt, in denen andere Familienmitglieder bereits betroffen waren.

Soziale Phobie

In Gesellschaft anderer Menschen fühle ich mich ängstlich. Mein Puls rast, ich schwitze und bringe kein Wort mehr heraus.



Was ist eine soziale Phobie?

Wir alle kennen das Lampenfieber vor einem Referat, einem Date oder Bewerbungsgespräch. Dann haben wir Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch, Schweiss Hände. Diese Gefühle und Reaktionen sind normal, wenn wir uns in einer neuen, unbekanntem oder etwas einschüchternden Situation wiederfinden. Krankhaft wird die Angst erst, wenn sie unangemessen stark ist, wir sehr stark darunter leiden und wenn sie beginnt, uns im Alltag einzuschränken.

Zwischen 4 und 12% der Bevölkerung leidet an einer krankhaften sozialen Angststörung, an einer Sozialen Phobie. Betroffene schränken ihr Handeln immer mehr ein. Sie leiden so sehr unter ihrer Angst, im Mittelpunkt zu stehen oder von anderen negativ bewertet zu werden, dass diese Angst schliesslich zur Krankheit wird.

Die Angst tritt plötzlich in den alltäglichsten Situationen auf, beispielsweise beim Bestellen im Restaurant, beim Unterzeichnen eines Vertrages im Beisein anderer oder vor einem Telefongespräch.

Obwohl die Betroffenen wissen, dass die Angst der Situation unangemessen ist, können sie nichts dagegen tun. Sie fühlen sich hilflos ausgeliefert. Die Angststörung beeinträchtigt das Leben zunehmend und die körperlichen Symptome der Sozialen Phobie, wie etwa Erblässen, Erröten, verstärktes Schwitzen, Zittern, Übelkeit, beschleunigter Puls, Kurzatmigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen nehmen zu.

Normale Angst	Soziale Phobie
Nervosität/Ängstlichkeit vor einer Präsentation, einer wichtigen Sitzung oder einem Gespräch mit dem Chef	Sie müssen aus Angst vor gelegentlichen öffentlichen Auftritten ein gut bezahltes Jobangebot ablehnen.
Nervosität/Ängstlichkeit beim Betreten eines Raumes voller unbekannter Menschen	Sie fühlen sich zu ängstlich, um am diesjährigen Geschäftsessen teilnehmen zu können.
Nervosität vor einem Blind-Date	Sie sagen die Verabredung mit einem guten Freund ab, weil Sie grosse Angst davor haben, sich vor ihm zu blamieren.

Auswirkungen

Eine Soziale Phobie kann das Leben dramatisch beeinträchtigen, am Selbstvertrauen der Betroffenen nagen oder ihre Arbeitsleistung reduzieren. Eine Angststörung kann schwere soziale und wirtschaftliche Folgen mit sich bringen. Ein erfolgreicher Schulabschluss, Bewerbungsgespräche und die berufliche Weiterentwicklung werden genauso erschwert wie das Knüpfen und Aufrechterhalten von Freundschaften und Beziehungen.

Eine Soziale Phobie kann eng auf eine bestimmte Situation beschränkt sein, während andere Bereiche des sozialen Umgangs völlig unberührt bleiben. Demgegenüber leiden andere Betroffene eher an einer generalisierten Sozialen Phobie, die sämtliche Bereiche des sozialen Lebens betrifft.

Diese Form der Sozialen Phobie ist dadurch gekennzeichnet, dass Betroffene in all jenen sozialen Situationen grosse Angst empfinden, in denen sie irgendwie durch andere beobachtet, bewertet oder kritisiert werden könnten. Beispielsweise vor einem ersten Gespräch mit einem Fremden oder mit Behörden und offiziellen Stellen, bei der Teilnahme an Sitzungen, in typischen Schulsituationen, an Partys oder bei Verabredungen.

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.