

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.

Spezifische Phobie

Sobald ich eine Spinne sehe, bekomme ich panische Angst und möchte nur noch wegrennen.



Was ist eine spezifische Phobie?

Wir alle machen uns Sorgen oder sind manchmal unruhig. Unbekannte Orte, Insekten, Fahrten über hohe Brücken oder rüttelnde Fahrstühle können verunsichern. Zudem versuchen wir alle ab und zu, unangenehme Dinge zu vermeiden. Gewöhnlich können wir unsere Ängste kontrollieren und sind dadurch in alltäglichen Aktivitäten nicht eingeschränkt.

Manche Menschen aber haben sehr starke, irrationale und unwillkürliche Angstreaktionen. Diese führen dazu, dass die Betroffenen gewöhnliche und alltägliche Orte, Situationen oder Objekte meiden. Ihre Angst macht keinen Sinn, aber sie ist unkontrollierbar. Konfrontiert mit der angstauslösenden Situation können bei den Betroffenen Panikattacken, anfallsartige, heftige Angst auftreten – sie haben das Gefühl, nicht mehr atmen zu können, sie würden einen Herzinfarkt bekommen oder sterben.

Diese Menschen leiden an einer Phobie. Es gibt drei Arten von Phobien: Agoraphobie oder Platzangst, die Soziale Phobie und die spezifische Phobie.

Menschen mit einer spezifischen Phobie haben eine übertriebene und unangemessen starke Angst, wenn sie sich mit dem angstauslösenden Gegenstand, Ort oder der Situation konfrontiert sehen. Manchmal genügt es schon, wenn sie sich das Angstauslösende gedanklich vorstellen. Spezifische Phobien können Tiere, Insekten, Höhen, Gewitter, Autofahren, öffentliche Verkehrsmittel, Fliegen, Arztbesuche und

Fahrstühle betreffen. Menschen mit einer spezifischen Phobie realisieren, dass die Angst unbegründet ist – sind aber machtlos dagegen.

Was ist normal und was krankhaft?

Normale Angst	Spezifische Phobie
Leichtes Unwohlsein beim Besteigen einer hohen Leiter	Nicht an der Hochzeit der besten Freundin/ des besten Freundes teilnehmen zu können, weil der Anlass im 15. Stock eines Hochhauses stattfindet
Unruhig sein, weil das Flugzeug mit Turbulenzen starten muss	Eine Beförderung ablehnen, weil die neue Position mit Flugreisen verbunden ist
Ängstlich sein in Anwesenheit des Nachbarhundes	Besuche beim Nachbarn ganz vermeiden, weil man befürchtet, dort dem Hund zu begegnen

Auswirkungen

Die Auswirkungen einer spezifischen Phobie auf Ihr Leben hängt davon ab, wie einfach es ist, das angstauslösende Objekt, den angstauslösenden Ort oder die angstauslösende Situation im Alltag zu meiden. Wenn jemand aber alles macht, um die schlimmen und manchmal schrecklichen Gefühle von Angst zu vermeiden, kann die Phobie die Alltagsroutine unterbrechen, berufliche Aktivitäten einschränken, das Selbstwertgefühl herabsetzen und eine Belastung für Beziehungen werden.

Was sind die Auslöser?

Die genauen Ursachen sind ungewiss. Man geht davon aus, dass die Ursachen unter anderem im biologischen, genetischen und sozialen Umfeld des Betroffenen liegen. Die spezifische Phobie ist die häufigste Art der Angststörung. Die meisten Phobien scheinen aus dem Nichts zu kommen. Häufig beginnt die Angst in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter.

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.