

Die aphas hilft

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

Besuche www.aphs.ch, melde Dich 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 beispielsweise 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.

Sprich mit Deinem Arzt über die Wahl und Wirkungsweise der für Dich 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 ungewiss. Es ist bekannt, dass sie unter anderem im biologischen, genetischen und sozialen Umfeld des Betroffenen liegen. Je nach Art der psychischen Erkrankung gibt es einige Erkenntnisse, beispielsweise kommen Zwangsstörungen häufig bei mehreren Familienmitgliedern vor.



Psychische Störungen bei Jugendlichen

Wenn man davon spricht, dass jemand psychisch krank ist, dann ist das ziemlich schwammig. Etwa so, wie wenn man sagen würde, jemand sei krank, weil er Bauchweh hat. Es gibt viele verschiedene Krankheitsbilder.

Welche psychischen Störungen gibt es?

Ein Überblick ist nicht ganz einfach. Denn eine psychische Erkrankung ist oft so individuell wie der Mensch, der an ihr leidet. Und oft treten psychische Krankheiten in Kombination auf.

Depressionen: Jeder ist zwischendurch mal traurig oder betrübt. Aber wenn Gefühle wie Traurigkeit, Entmutigung oder Hoffnungslosigkeit über längere Zeit anhalten, man hat auf nichts Lust und an nichts mehr Freude, dann handelt es sich um eine Depression.

Panikstörung: In gefährlichen Situationen hat man Angst, verständlich. Aber was, wenn man wie aus dem Nichts und ohne erkennbaren Grund plötzlich riesige Angst bekommt? Wenn das Herz rast, man schwitzt und das Gefühl hat, sterben zu müssen? Dann hat man eine Panikattacke.

Generalisierte Angststörung: Klar macht man sich ab und zu Sorgen. Wenn jemand sich allerdings ständig um alles sorgt und stets das Schlimmste erwartet, dann liegt eine generalisierte Angststörung vor. Sie umfasst keinen spezifischen Bereich und verursacht angsttypische Symptome wie Herzrasen, Schwindel oder Schlafstörungen.

Phobie: Hier ist die unbegründete Angst auf ein Objekt (z.B. Spinnenphobie) oder eine Situation bezogen. Es können aber auch soziale Situationen sein, wenn man etwa Angst vor Menschenansammlungen hat.

Essstörung: Bei Magersucht ist die Angst vor einem dicken Körper gross, deshalb wird meist eine strenge Diät eingehalten, übermässig viel Sport getrieben oder die Nahrungsaufnahme gänzlich gestoppt. Die Bulimie ist charakterisiert durch wiederholte Anfälle von Heisshunger und darauffolgende Gegenmassnahmen, oft in Form von Erbrechen oder der Einnahme von Abführmitteln.

Zwangsstörung: Gewisse Rituale hat jeder. Bei Zwangsstörung besteht aber ein unkontrollierbarer innerer Drang, bestimmte Dinge zu denken oder zu tun. Zwangshandlungen oder -rituale müssen ständig wiederholt werden.

Bipolare Störung: Betroffene leiden unter extremen, in Phasen verlaufenden Stimmungsschwankungen – von depressiven Störungen zu einem übermässig euphorischen Zustand.

Schizophrenie: Oft wird irrtümlich angenommen, Schizophrene seien gewalttätig und würden über mehrere Persönlichkeiten verfügen. Dies stimmt nicht. Erkrankte leiden an Halluzinationen wie Stimmenhören oder Geräuschen, die in der Realität nicht vorhanden sind.

Suchterkrankung: Fast jedes menschliche Verhalten kann Suchtcharakter bekommen. Typische Symptome sind starkes Verlangen, Kontrollverlust während des Konsums/Verhaltens, Unterordnen anderer Aktivitäten zugunsten der Sucht, Weitermachen trotz schädlicher

Folgen (körperlich oder sozial), Abstreiten der Sucht und Entzugerscheinungen (Zittern, Nervosität, Gereiztheit).

Posttraumatische Belastungsstörung: Wenn einem etwas Schlimmes passiert, wie ein Unfall oder der Tod eines geliebten Menschen, dann ist man traurig und geschockt. Mit der Zeit sollten diese Gefühle abnehmen. Einige Menschen leiden aber übermässig lange und empfinden in Bezug auf das traumatische Erlebnis immer noch sehr starke Angst.

Auswirkungen

Psychische Störungen können das Leben stark beeinträchtigen. Sie verunmöglichen oft ein normales Alltagsleben, führen zu Schlaf- und Konzentrationsproblemen, dem Gefühl von Hilflosigkeit, bis zu Selbstmordgedanken. Betroffene schämen sich meistens, weil sie merken, dass sie sich nicht normal verhalten. Dadurch ziehen sie sich immer mehr zurück.

Die Diagnose von psychischen Erkrankungen erfolgt über das Gespräch und über die Beobachtung der Betroffenen. Oft werden auch die Angehörigen befragt. Es ist wichtig, richtig informiert zu sein, denn das frühe Erkennen einer psychischen Erkrankung spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung. Je früher eine Störung erkannt und behandelt wird, desto besser ist die Heilungsprognose.

So kannst du etwas für deine psychische Gesundheit tun

1 HINSCHAUEN

Schau hin statt weg. Psychische Probleme haben viele Gesichter. Informier Dich über das Thema und entwickle so ein Bewusstsein für Deine Bedürfnisse und Sorgen.

2 BEWEGUNG

Durchbrich tägliche Routinen – es ist nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren! Mach einen Tanzkurs, trete einem Sportclub bei oder lerne ein Instrument spielen.

Körperliche 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. Melde dich bei alten Freunden oder trete einem Verein bei und erweitere so dein soziales Umfeld.

4 ENTSPANNUNG

Geh achtsam durchs Leben und leg bewusst Pausen ein. Versuch, der ständigen Reizüberflutung zu entkommen. Gönn dir ab und zu etwas Gutes.

5 DARÜBER REDEN

Wenn Du mit anderen Menschen über Probleme sprichst, entstehen daraus oft neue Sichtweisen oder sogar Lösungen. Vertraue Dich einer Person aus Deinem Umfeld an oder such fachliche Unterstützung.