



WENN ANGST UND PANIKATTACKEN DEN ALLTAG BESTIMMEN

WORUM GEHT ES?

Hast du plötzlich auftretende, intensive Angstattacken ohne erkennbaren Grund? Situationen wie Einkaufen, Bahnfahren oder große Menschenmengen lösen bei dir starke Unruhe aus? Zittern, Atemnot oder Herzrasen sind dir dabei nicht fremd? Viele Betroffene fühlen sich diesen Momenten hilflos ausgeliefert und sorgen sich ständig, erneut einen Anfall zu erleben.

WAS PASSIERT DABEI?

Angst ist eigentlich ein natürlicher Schutzmechanismus, der auf Gefahren hinweist. Bei Angststörungen reagiert das System jedoch über – ohne echte Bedrohung. Agoraphobie beschreibt die Angst vor Situationen, die schwer zu verlassen sind, etwa öffentliche Verkehrsmittel. Bei Panikstörungen treten wiederholt Panikattacken auf, oft begleitet von Symptomen wie Herzrasen, Schweißausbrüchen oder Schwindel.

ANDERE FORMEN VON ANGSTSTÖRUNGEN:

- Spezifische Phobien: Angst vor bestimmten Objekten (z. B. Spinnen) oder Situationen (z. B. Prüfungen).
- Soziale Phobie: Angst, sich in der Öffentlichkeit zu blamieren.
- Generalisierte Angststörung: Dauerhafte Sorgen über viele Themen.

WIE ENTSTEHT DAS?

Häufig liegen negative Erlebnisse, Stress oder familiäre Veranlagungen zugrunde. Die Angst wird durch Vermeidungsverhalten und die ständige Beobachtung eigener Symptome verstärkt – ein Teufelskreis.

FOLGEN:

Die Angst schränkt den Alltag zunehmend ein. Orte oder Situationen werden gemieden, wodurch die Angst sich verfestigt.

HILFE UND THERAPIE:

Psychotherapie hilft, Ängste zu verstehen und den Umgang damit zu lernen. Dazu gehören:

- Entspannungstechniken für akute Panikmomente.
- Konfrontation mit angstausslösenden Situationen, um neue, positive Erfahrungen zu machen.
- Bearbeitung tieferliegender Ursachen.

Mit professioneller Unterstützung kannst du lernen, deine Ängste zu überwinden und den Alltag wieder frei zu gestalten.