Wenn Angst das ganze Leben lähmt

Angststörungen

Angst gehört zum Leben, und jeder Mensch kennt dieses Gefühl. Angst ist eine normale Reaktion auf Gefahr, die uns in manchen Situationen schützt. Bei einer Angststörung hingegen sind die Angstgefühle sehr ausgeprägt und überschreiten ein normales Maß. Betroffene vermeiden dann alles, was die Angst auslösen könnte. Je länger eine Angststörung besteht, desto schwieriger ist diese zu behandeln.

Angst und Panik überfallen Betroffene ganz plötzlich

Angestaute Gefühle wie z.B. extremer Stress, schwierige Lebenssituationen, Konflikte oder verdrängte Gefühle können sich manchmal entladen – z.B. durch Wut, man kann aber auch ein Stimmungstief oder sogar eine Panikattacke haben. Bei einer einzelnen Paniktattacke gibt es keinen Grund zur Sorge, da diese ein natürlicher Schutzmechanismus ist. „Problematisch wird es mit extremen Angstgefühlen erst dann, wenn die Betroffenen aus Angst vor der nächsten Attacke bestimmte Situationen und Orte meiden. Ab diesem Punkt wird die Lebensqualität gemindert, anstatt das eigentliche Problem zu lösen“, erklärt Christiane Manderscheid, Oberärztin in der Klinik Menterschwaige.

Wo hört normale Angst auf, wo fängt krankhafte Angst an?

Platzangst im Fahrstuhl, Angst vor Spinnen, Angst vor einer öffentlichen Rede. Das kennt sicherlich fast jeder. Wenn die Angst jedoch lähmend wirkt und das Leben zum Stillstand bringt, wenn sie einen so bedrängt, dass auch Partnerschaft oder der Arbeitsplatz in ernsthafter Gefahr sind, dann hat das nichts mehr mit normaler Angst zu tun. Von krankhafter Angst kann man auch sprechen, wenn man mehr als die Hälfte des Tages über die eigenen Ängste nachdenkt. Oder wenn man durch die eigenen Ängste immer depressiver wird und ggf. bereits zu Beruhigungstabletten oder Alkohol greift. Spätestens jetzt sollte man ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe suchen.

Wenn Ängste gehäuft auftreten und das Leben belasten, hilft das Gespräch mit Fachleuten, um gemeinsam Lösungsmöglichkeiten aus der Angst zu finden. Foto: Klinik

Was kann man selber tun, wenn man spürt, dass die Angst kommt?

„Die übersteigerte Angst entsteht ja, weil sich Betroffene in ihrer Fantasie schreckliche Bilder ausmalen, was Schlimmes passieren könnte. Wenn die Angst also kommt, kann man sich sofort fragen: Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Man macht sozusagen einen ‚Realitäts-Check‘. Es gibt auch zahlreiche Entspannungsverfahren, die helfen können. Wenn man aber merkt, dass man die Angst selber nicht mehr in den Griff bekommt, sollte man sich nicht scheuen, Kontakt mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten aufzunehmen“, erklärt Frau Manderscheid.

Wie werden Angststörungen behandelt?

In der Klinik Menterschwaige stellt ein Arzt oder Psychotherapeut in einem Untersuchungsgespräch fest, welche Angststörung konkret vorliegt. „Wir können in der Regel gut mit einer Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie, Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren und Medikamenten behandeln“, sagt die Oberärztin und ergänzt: „Die Lösung kann nicht Verdrängen oder Vermeiden sein. Wir suchen gemeinsam mit den Betroffenen die genauen Ursachen der Angst. Das erklärte Ziel ist es dann, die eigenen Ängste nicht mehr nur als Feind zu sehen, sondern diese zu akzeptieren und sich mit ihnen aktiv auseinanderzusetzen und sie auch mal auszuhalten. Die Erfolgsaussichten sind wirklich gut, auch wenn die Angst schon länger besteht. Je früher sich Betroffene jedoch Hilfe suchen, desto besser. Wenn Sie daher unter Ängsten leiden oder Fragen zu Angst- und Panikstörungen haben, melden Sie sich bei uns in der Klinik. Wir beraten Sie gerne.“

Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Angststörungen
- Anpassungsstörungen
- Burnout
- Depressionen
- Essstörungen
- Probleme mit Krankheitsverarbeitung
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychiatrische Störungen wie z. B. Psychosen
- Selbstschädigendes Verhalten
- Traumatische Erfahrungen

In der Klinik Menterschwaige finden Menschen in seelischer Not eine Zuflucht. Foto: Klinik

Holen Sie Hilfe, wenn Sie selbst oder bei anderen Personen erste Anzeichen von Depressionen, Angst oder anderen Störungen bemerken:

Klinik Menterschwaige

Geiselgasteigstraße 203
81545 München
Tel. 0 89/64 27 23-0

www.klinik-menterschwaige.de

Folgen Sie uns auf Instagram:
https://www.instagram.com/klinikmenterschwaige