

Psychische Krise durch Corona

Die Angst lebt von Unsicherheit und Stress

Angst vor Ansteckung, vor einem weiteren Lockdown, vor anderen Menschen – zwar ist die akute Phase der Corona-Pandemie mehr oder weniger vorbei, doch die „neue Normalität“ mit Abstandsregeln und Mund-Nase-Schutz stellt viele Menschen vor die nächste Herausforderung. Was für alle Menschen schwierig ist, belastet Menschen mit psychischen Erkrankungen noch viel mehr. Der langanhaltende Ausnahmezustand verstärkt Symptome wie Angst, Niedergeschlagenheit, Panik, Zwänge oder Aggressionen.



Ursachen und Lösungswege aus der Angst zu finden, um diese dann nicht mehr nur als Feind zu sehen, das ist das erklärte Ziel von Christiane Manderscheid, Oberärztin.

Foto: Frau Manderscheid

Wie unterscheidet man reale und krankhafte Angst?

„Physiologisch bedeutet Angst eine völlig normale Stressreaktion im Körper. Der Puls wird schneller, die Atmung flacher, Muskeln spannen sich an. Theoretisch alles vorteilhaft bei Flucht oder Kampf. Diese Angst gehört zum Leben und ist real, da sie uns schützt. Bei Angstpatienten ist es jedoch so, dass Angstschübe auch dann kommen, wenn es an sich keine reale Gefahrensituation gibt und dass diese Angst lähmend wirkt“ erklärt Frau Christiane Manderscheid, Oberärztin in der Klinik Mengerschwaige.

Wie entsteht so eine Angst-Symptomatik?

„Hier hilft es, wenn man sich das Gehirn als ein Wege-Netz vorstellt.

Je öfter unsere Gedanken und Gefühle einen bestimmten Weg nehmen, desto breiter wird dieser Weg. Bei Angstpatienten wird so ein Weg dann zu einer breiten Straße im Gehirn, die nur schwer verlassen werden kann. Angstvolle Gedanken sind dann oft an der Tagesordnung. Die Angststörung verdichtet sich dann oft zur ‚Angst vor der Angst‘, bzw. einem Teufelskreis der Angst. Hier muss man mit Betroffenen sehr sensibel umgehen und konkret ergründen, warum die Angst so überwertig erlebt und gelebt wird“ erklärt die Oberärztin weiter.

Sie sind nicht allein – Wir arbeiten mit Angstpatienten!

In erster Linie möchte der Patient in seiner Angst verstanden und ernst genommen werden. Die Klinik Mengerschwaige befasst sich mit der Therapie von Angststörungen. Betroffene Menschen sind damit nicht allein mit ihren Sorgen, Ängsten und Nöten. In einem Gespräch stellt ein Arzt oder Psychotherapeut fest, welche Angststörung konkret vorliegt. Gemeinsam mit den Betroffenen werden die Ursachen der Angst gesucht. Das erklärte Ziel ist es dann, die eigenen Ängste nicht mehr nur als Feind zu sehen, sondern sich mit diesen auseinanderzusetzen.

„Mit unserem breitgefächerten Therapieangebot unterstützen wir Erwachsene mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Angesichts der Belastungen durch die Corona-Pandemie haben wir unser Therapieprogramm noch erweitert. Wir bearbeiten mit Betroffenen gezielt die Themen Angstbewältigung, Stabilisierung und Regeneration und erarbeiten gemeinsam Lösungs- und Bewältigungsstrategien“ so Frau Manderscheid.

Wann darf man in die Klinik Mengerschwaige kommen?

Kommen Sie zu uns, wenn eine oder mehrere der folgenden Aspekte bei Ihnen zutrifft bzw. zutreffen:

- Ihre Angst ist übermäßig stark.
- Ihre Angstzustände treten immer häufiger auf und werden von Mal zu Mal intensiver.
- Sie können Ihre Angst nicht aus eigener Kraft überwinden.
- Ihre aktuellen Lebensumstände können das Ausmaß der Angst nicht erklären.
- Ihre Lebensqualität ist aufgrund Ihrer Ängste stark eingeschränkt.
- Sie ziehen sich aufgrund Ihrer Ängste aus dem sozialen Leben zurück.
- Sie fürchten um Ihre zukünftige finanzielle Existenz und fühlen sich sozial abgeschnitten.

Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Angsterkrankungen
- Depression
- Burnout und Folgeerkrankungen
- Essstörungen
- Probleme mit Krankheitsverarbeitung
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychiatrische Störungen wie z.B. Psychosen
- Traumafolgestörungen
- Selbstschädigendes Verhalten

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

Beratung zur Aufnahme und für individuelle Terminwünsche:

Sie erreichen unsere Aufnahmemanagerin **Frau Stadler** von 9.00–13.30 Uhr

Tel. 089/64 27 23-34

Klinik Mengerschwaige

Geisalgasteigstraße 203
81545 München

Tel. 089/64 27 23-0

www.klinik-mengerschwaige.de