

# Angst- und Panikstörung

verstehen und bewältigen

Dr. med. C. Scherb

Landesverband der Angehörigen  
psychisch Kranker in Rheinland-Pfalz e.V.

Mainz, 16.04.2011

# Gliederung

1. Zur Person
2. Normal oder nicht normal
3. Symptome
4. Ursachen
5. Klassifikation
6. Behandlungsmöglichkeiten
7. 10 Regeln zum Bewältigung von Angst
8. Tipps für Angehörige
9. Literatur
10. Fragen

# „Normale Ängste“

Alter

Angstinhalte

0 – 6 Monate

laute Geräusche

6 – 9 Monate

Fremde

9 – 12 Monate

Trennung

2. Lebensjahr

imaginäre Figuren, Tod,  
Einbrecher

3. Lebensjahr

Tiere (Hunde), Alleinsein

4. Lebensjahr

Dunkelheit

# „Normale Ängste“

Alter

Angstinhalte

6 – 12 Jahre

Schule, Verletzung,  
Krankheit, soziale Situationen,  
Gewitter

13 – 18 Jahre

Verletzung, Krankheit,  
soziale Situationen

über 18 Jahre

Verletzung, Krankheit,  
Sexualität, Zukunft

# Schilderung eines Betroffenen

Am Abend, als wir unter den Wolkenkratzern entlang gingen, schien es mir, als könne ich fühlen, wie die gigantischen Gebäude zu schwanken begannen. Obwohl ich wußte, daß meine Furcht unsinnig war, war die Vorstellung des Zusammenbruchs der riesigen Giganten äußerst erschreckend.

Ich war überzeugt, die Türme würden zerbrechen und auf mich herabstürzen und ich konnte mir schon vorstellen, wie die Leute und der Verkehr unter ihnen zermalmt wurde.

Die Kraft schwand aus meinen Beinen und sie wurden so schwach, daß ich dachte, ich könnte nicht einen weiteren Schritt tun. Es wurde schwer zu atmen und um nicht zu ersticken, mußte ich mit weit offenem Mund nach Luft schnappen. Ich fühlte, wie sich mein Gesichtsfeld verdunkelte und ein stechender Schmerz füllte meine Brust. Ich fürchtete, die Gebäude würden wirklich auseinanderstürzen und gleichzeitig fürchtete ich, daß mein Sohn etwas bemerken könnte.“

# Angststörung

- Realangst und Angststörung unterscheiden sich nicht in der Qualität von Empfindung oder körperlicher Reaktion.
- Sie tritt jedoch in Situationen auf, die real keine Gefahr oder Bedrohung darstellen.

# Angststörung

- Sie bezieht sich auf äußere Objekte, bestimmte Situationen oder als bedrohlich eingeschätzte körperliche Sensationen und Gedanken.
- Patienten ist der übersteigerte Charakter ihrer Ängste (teilweise) bewusst.
- Sie fühlen sich trotzdem ausgeliefert und scheitern häufig, die Angst in den Griff zu bekommen.



# Angst hat immer drei Anteile

Körper

Denken/Fühlen

Verhalten

Herzrasen

Schwitzen

„es wird etwas schlimmes geschehen“

„ich muß hier raus“

„ich bin verzweifelt“

vermeiden

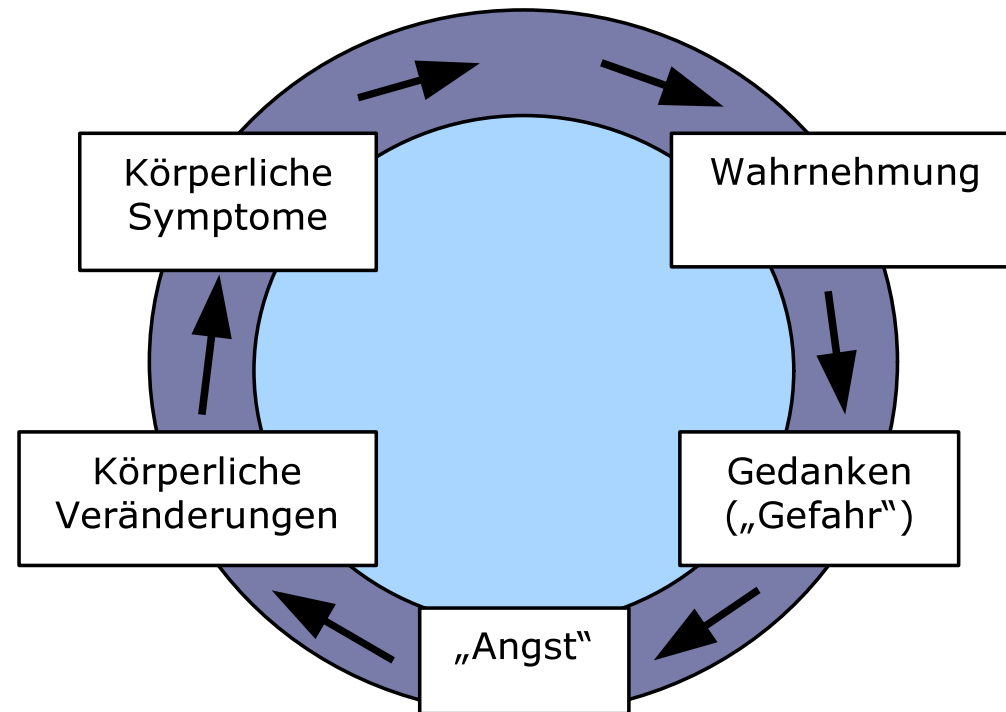
flüchten

# Angst als Phänomen, das den ganzen Körper betrifft

1. Herz-Kreislauf: Herzklopfen, Tachykardie, Blutdruckanstieg, Gesichtsrötung oder Blässe
2. Atmung: Kurzatmigkeit, erhöhte Atemrate
3. Haut: „Gänsehaut“, Temperaturwechsel, Schwitzen, Parästhesien
4. Muskulatur: Zittern, erhöhte Anspannung, Verkrampfung
5. Verdauungstrakt: Durchfall, Übelkeit, Bauchschmerz
6. Andere körperliche Beschwerden: Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, Ohnmachtsgefühl, Harndrang

# Vermittlung des Teufelkreises der Angst (Margraf & Schneider, 1990)

Auslöser (z.B. Gedanken, körperliche Veränderungen)



Flucht, Bewältigung, Vermeidung

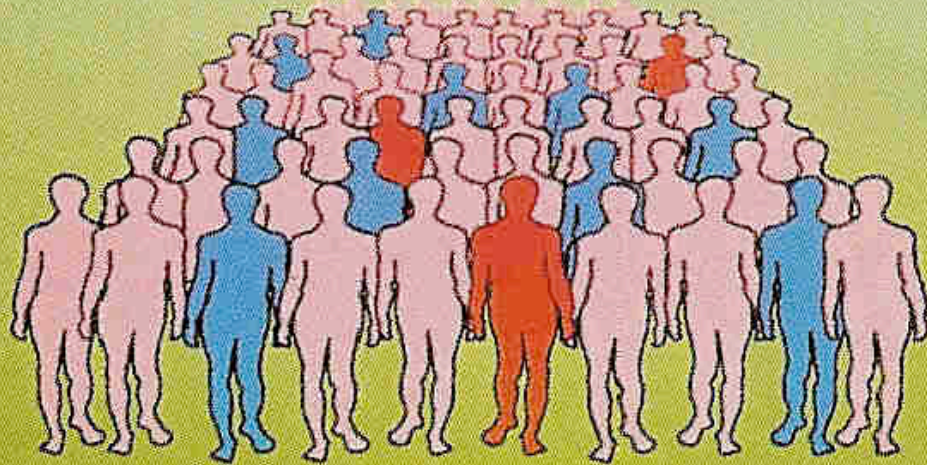
# Was passiert wenn ich nichts gegen die Angst unternehme?

- Der Kreis der Angst und Vermeidung wird größer
- Ich vermeide mehr und mehr
- Ich fühle mich hilflos
- Es beeinträchtigt Familie, Freundschaften, Schule, Freizeit und Beruf
- Alkohol-/Medikamentenmissbrauch
- Verstimmung, Depression

# Formen der Angst und ihre Häufigkeit

Alltagsängste und  
Stress  
=> alle Menschen

Ängste bei  
temporärem Stress  
=> viele Menschen



Angststörungen  
=> 10-25 von 100  
Erwachsenen  
Angststörungen mit  
Komorbidität  
=> 3 von 100 Erw.

## Ätiologische Faktoren der Angststörung

- genetisch:

gut belegt (z.B. selektive Züchtung ängstlicher Tiere, erhöhte Übereinstimmung bei eineiigen Zwillingen)

- neurobiologisch:

Prozesse der Angstausslösung und -steuerung in bestimmten Gebieten des Gehirns, durch Besonderheiten der Neurotransmittersysteme und endokrinologische Prozesse

## Ätiologische Faktoren der Angststörung

- Lernprozesse:  
spezifische Angstreaktionen hängen von Erfahrungen ab; sie können sich löschrungsresistent entwickeln (bei Vermeidungsverhalten) oder generalisieren
- Informationsverarbeitung:  
Art der Wahrnehmung und Bewertung von externen oder aus dem Körperinneren stammenden Reizen

# Risikofaktoren für Angststörungen

## Geschlecht:

- Risiko für Frauen etwa doppelt so hoch wie für Männer; ausgeprägteste Geschlechtsunterschiede bei Phobien und Generalisierter Angststörung, deutlich geringer bei Panikstörung und Sozialer Phobie

## Ersterkrankungsalter:

- Beginn der Panikstörung früher bei Frauen als bei Männern (bei Frauen Spitzen im frühen Erwachsenenalter und > 40. Lj.); Beginn der Phobien meist in der Kindheit oder Adoleszenz; Beginn bei generalisierter Angststörung und Panikstörung meist 25-30. Lj.

## Familienstand:

- erhöhtes Risiko bei getrennt lebenden, geschiedenen und verwitweten Personen; erhöhtes Risiko für generalisierte Angststörung bei Hausfrauen ohne eine Berufstätigkeit (2,5-fach erhöhtes Risiko)



# Epidemiologie

- Lebenszeitprävalenz:
  - 15 – 25%
    - 13% Soziale Phobie
    - 9 – 11% Spezifische Phobien
    - 5 % Agoraphobie
    - 5 % Generalisierte Angststörung
    - 3 – 4% Panikstörung
- Zwischen Symptombeginn und Diagnosestellung vergehen zwischen 5 und 15 Jahre (!)

Die Kunst des Arztes ist es,  
den Patienten so lange zu amüsieren,  
bis die Natur ihn heilt.

Voltaire

# Epidemiologie

- Der unbehandelte Verlauf ist ungünstig. Zwischen 40 und 50 % leiden unter chronischer Symptomatik.

# Klassifikation nach ICD-10

- Generalisierte Angststörung (F41.1)
- Panikstörung (F41.0)
- Gemischte Angststörung (F41.2; 41.3)
- Phobische Störungen (F 40)
  - darunter fallen die Agoraphobie, die soziale Phobie und spezifische Phobie

# Generalisierte Angststörung

- Frei flottierende Angst
- Sorgen, Grübeln
- Somatisierungstendenzen
  - Anspannung, Müdigkeit
  - Vegetative Übererregbarkeit, Konzentrationsprobleme

# Soziale Phobie

... ist die extreme Angst vor:

- Bewertung durch Mitmenschen
- Angst z.B. in Öffentlichkeit zu sprechen, zu essen, vor Begegnung mit dem anderen Geschlecht
- Furcht vor Erbrechen in der Öffentlichkeit

# Typische auslösende Situationen

(Beidel, 1992)

88,8%	öffentliches Sprechen (z.B. Referate, Vorlesen)
39,9%	vor anderen essen
27,6%	auf Parties gehen
27,6%	vor anderen Schreiben
24,1%	öffentliche Toiletten besuchen
20,7%	mit Autoritätspersonen sprechen

# Agoraphobie

Extreme Angst vor

- Menschenansammlungen,
- öffentlichen Plätzen,
- alleine zu verreisen



# Die spezifische Phobie

Unangemessen starke Angst, z.B.

- Spinnenangst
- Flugangst
- Höhenangst
- Prüfungsangst

# Panikstörung

(episodische paroxysmale Angst, F 41.0)

- Panikattacke: plötzlich und unerwartet, ohne Auslöser oder Erklärung („fällt vom Himmel“)
- Körperliche Symptome: plötzlich beschleunigter Puls, Brustschmerzen, Schwindelanfall, Gefühl der Unwirklichkeit
- Psychische Symptome: Todesangst, Furcht vor Kontrollverlust, verrückt werden

# Therapie von Angststörungen

- Psychoedukation
- Verhaltens- / Psychotherapie
- Medikamentöse Therapie
- Kombination

# Kognitive Verhaltenstherapie

Was ich  
fühlte

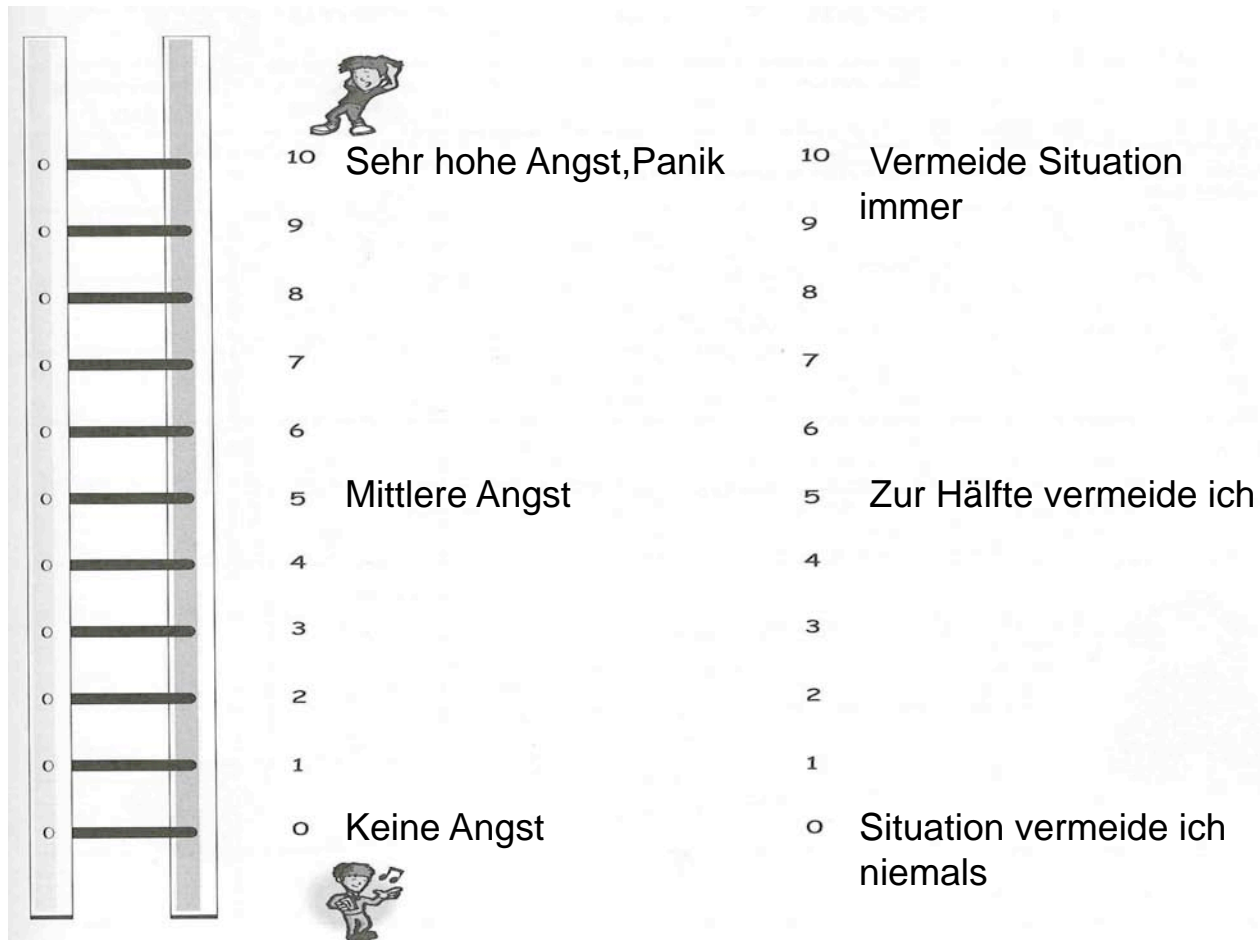
Was ich tat

Was ich  
dachte

# Was fürchte ich, was würde ich gern vermeiden

## Angstleiter

## Vermeidungsleiter



# Die Angsttreppe

Was/ wer  
ängstigt  
mich?

Was geht mir  
durch den  
Kopf?

Was fühle ich  
dabei?

Was tue ich?

Was  
passiert?

# Pharmakotherapeutische Möglichkeiten

- Selektive Serotonin Wiederaufnahmehemmer (SSRI) z.B. Escitalopram (Cipralex<sup>®</sup>), Paroxetin (Seroxat<sup>®</sup>, Tagonis<sup>®</sup>)
- Trizyklische Antidepressiva z.B. Clomipramin (Anafranil<sup>®</sup>)
- Benzodiazepine (nur kurzfristig!!) z.B. Lorazepam (Tavor<sup>®</sup>)

## **10 Regeln zur Bewältigung von Angst und Sorge**

1. Machen Sie sich bewußt, dass Angstgefühle und die damit verbundenen körperlichen Symptome übermäßig starke, aber an sich normale Stressreaktionen sind.
2. Weder Angstgefühle noch die körperlichen Reaktionen können Ihrer Gesundheit schaden.



## **10 Regeln zur Bewältigung von Angst und Sorge**

3. Versuchen Sie, Angstreaktionen nicht durch Furcht erregende Fantasievorstellungen zu verstärken.
4. Bleiben Sie in der Realität. Beobachten und beschreiben Sie innerlich, was um Sie herum wirklich geschieht.
5. Blicken Sie Ihrer Angst ins Auge, ganz bewußt, bis die unangenehmen Gefühle von alleine besser werden.

## **10 Regeln zur Bewältigung von Angst und Sorge**

6. Beobachten Sie bewußt, wie Angst zurückgehen
7. Gehen Sie Angstsituationen nicht aus dem Weg.
8. Setzen Sie sich allen Situationen aus, die Ihnen Angst machen.
9. Seien Sie stolz auf jeden Erfolg, auch auf die ganz kleinen.

## **10 Regeln zur Bewältigung von Angst und Sorge**

10. Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit.

# Tipps für Angehörige

Vermeidungsverhalten nicht unterstützen.

Bei einer Angststörung sind auch nahe Bezugspersonen wie Lebenspartner, Familienmitglieder, sonstige Angehörige bis hin zu Freunden, Arbeitskollegen betroffen, dies führt zu vielerlei Konflikten.

# Tipps für Angehörige

Angehörige übernehmen oft die Aufgaben und Alltagsaktivitäten des Betroffenen wie Einkaufen gehen, Fahrdienste und lassen sich leicht in Zwangsrituale einbinden.

Damit tun Sie jedoch dem kranken Menschen keinen Gefallen!

Im Gegenteil, Sie verstärken mit Ihrer wohlgemeinten Unterstützung das Vermeidungsverhalten und tragen zur Aufrechterhaltung der Angst bei.

# Tipps für Angehörige

Die übertriebenen Ängste sind eine Krankheit und keine „Marotte“.

Diese Sichtweise wird helfen, die eigene Gefühle wie Ärger, Wut, Ungeduld, Mitleid, Hilflosigkeit unter Kontrolle zu halten und die erhebliche Belastung zu ertragen.

# Literatur

- Berger; Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie
- Ratgeber für Menschen mit Angststörungen und deren Angehörige; Lundbeck GmbH
- Ratgeber für Menschen mit Panikstörung und deren Angehörige; Lundbeck GmbH
- Ratgeber für Menschen mit sozialer Phobie und deren Angehörige; Lundbeck GmbH
- Angstfrei Leben; Hormosan-Kwizda GmbH
- Angsterkrankungen – Auf den Punkt gebracht; Pfizer Neuroscience
- Angststörungen; Hexal AG
- Vorlesung Dr. T. Renner; Universität Würzburg