

Angststörungen

Dr. Marion Schowalter

**Abteilung für Psychotherapie und
Medizinische Psychologie**

im

Zentrum für Psychische Gesundheit
(ZEP) der Universität und des
Uniklinikums Würzburg

schowalter@uni-wuerzburg.de



dr. schowalter
& KOLLEGEN

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
COACHING & SUPERVISION



Was ist ANGST

- ***grundlegendes, normales*** Gefühl
(Basisemotion!)
- ***Reaktion*** auf bedrohliche,
unkontrollierbare Situationen
- ***festgelegte*** Reaktionsform

Wie äußert sich Angst ?

Gedanken

ANGST

Verhalten

**körperliche
Reaktion**

Wie äußert sich Angst ?

- Schwitzen
- Muskelanspannung
- Tachykardie
- Hyperventilation
- Erröten
- Schwindel
- Erstickungsgefühle
- Brustschmerz
- Entfremdungsgefühle

Bei Panikattacken:

- Todesangst
- Kontrollverlust
- Furcht
 - umzufallen
 - ohnmächtig zu werden
 - verrückt zu werden

Wann wird Angst zur Krankheit

- unangemessen intensiv, zu lange, zu häufig
- nicht kontrollierbar
- Verursachung von starkem Leiden
- Einschränkungen im Lebensalltag
- starkes Vermeidungsverhalten

Prävalenz von Angststörungen

- 100% : Alltagsängste und Stress
- „viele“ : vorübergehende Belastungen
- 10% : Angsterkrankung 8 Mio.
- 3% : Angsterkrankung mit Folgeproblemen 2,4 Mio.

Medikamenten-, Alkoholmissbrauch, Depressionen

ANGST: ICD-Klassifikation

- F40.0: Agoraphobie
 - *bestimmte Orte*
- F40.1: soziale Phobie
 - *Umgang mit anderen*
- F40.2: spezifische Phobie
 - *Spinnen, Flugangst...*
- F41.0: Panikstörung
 - *plötzliche Angstattacken*
- F41.1: generalisierte A.
 - *allgem. Befürchtungen*
- F41.2: Angst + Depress.
gemischt

Agoraphobie

- Kriterien nach ICD-10
 - Entweder:
Deutliche Angstsymptome nur bei:
 - Menschenmengen
 - öffentliche Plätze
 - alleine Reisen
 - weite Entfernung von zu Hause
 - Oder:
Starke Vermeidung dieser Situationen
 - Starke vegetative Symptome in der Situation
 - Deutliche Belastung / Einsicht in Übertriebenheit

Soziale Phobie

- Kriterien nach ICD-10

- Entweder:

- Angst im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich/erniedrigend zu verhalten

- Oder:

- Starke Vermeidung dieser Situationen

- Starke vegetative Symptome in der Situation +
Erröten oder zittern, Angst zu erbrechen, Harndrang

- Deutliche Belastung / Einsicht in Übertriebenheit

- z.B. Essen/Sprechen in der Öffentlichkeit, Teilnahme an kleinen Gruppen (Konferenzen, Parties), Begegnung mit anderen Personen

Spezifische Phobie

- Kriterien nach ICD-10
 - Entweder:
Deutliche Angstsymptome nur bei speziellen Situationen
 - Oder:
Starke Vermeidung dieser Situationen
 - Starke vegetative Symptome in der Situation
 - Deutliche Belastung / Einsicht in Übertriebenheit
- ➔ Tiere, Höhe, Dunkelheit, Fliegen, Zahnarzt, Spritzen, Enge, Krankenhaus, Blut, Speisen, Urinieren in öffentlichen Toiletten, etc...

Panikstörung

- Kriterien nach ICD-10
 - Wiederholte, spontan auftretende Panikattacken, ohne erkennbaren Auslöser
 - Episode von intensiver Angst, abrupter Beginn, einige Minuten Dauer
 - Starke vegetative Symptome
 - Mittel = mind. 4 Anfälle in 4 Wochen
Stark = mind. 4 Anfälle in 1 Woche über 4 Wochen
- ➔ wandelt sich oft in eine Agoraphobie

Generalisierte Angststörung

- Kriterien nach ICD-10
 - Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen bzgl. alltäglicher Ereignisse u. Probleme (Dauer > 6 Mon.)
 - Weniger stark ausgeprägte vegetative Symptome
 - Mehrere Stunden täglich „Sich-Sorgen“

Wie entsteht eine Angststörung?

- **Prädisponierende Faktoren**

- genetische Disposition
- Lerngeschichte, Vorbilder
- „ich habe es nie gelernt“

- **Auslösende Faktoren**

- schreckliches Ereignis
- Panikattacke

- **Aufrechterhaltende Faktoren**

- Vermeidungsverhalten

Tiefenpsychologisches Modell

Verhaltenstherapie:
2-Faktoren Modell (Mowrer)
klass./op. Konditionierung

Behandlung der Angst ?

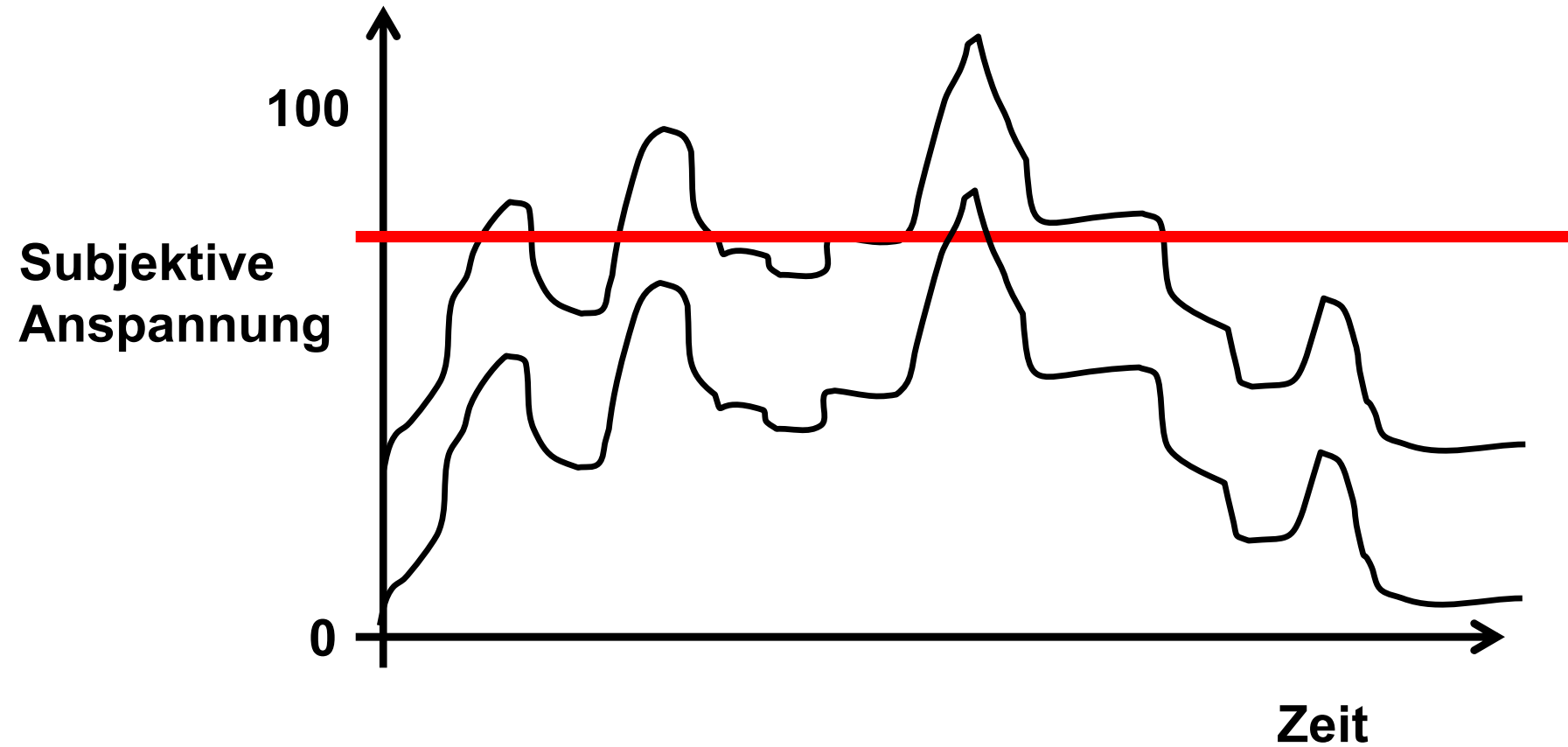
Gedanken

ANGST

Verhalten

**körperliche
Reaktion**

Entspannungstherapie



Behandlung der Angst ?

Gedanken

ANGST

Verhalten

**körperliche
Reaktion**

Kognitive Umstrukturierung

A B C – Schema (A. Ellis, A.T. Beck)

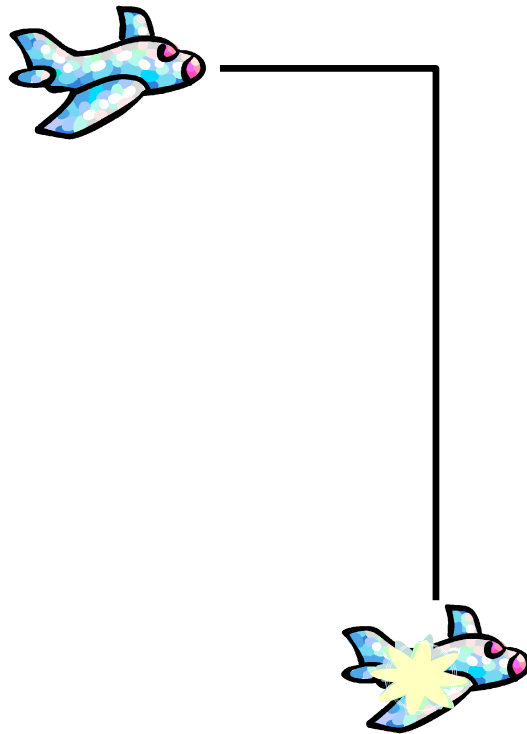
→ Auslöser, Bewertung, Consequence

- Angst = Bewertung einer Situation als Gefahr

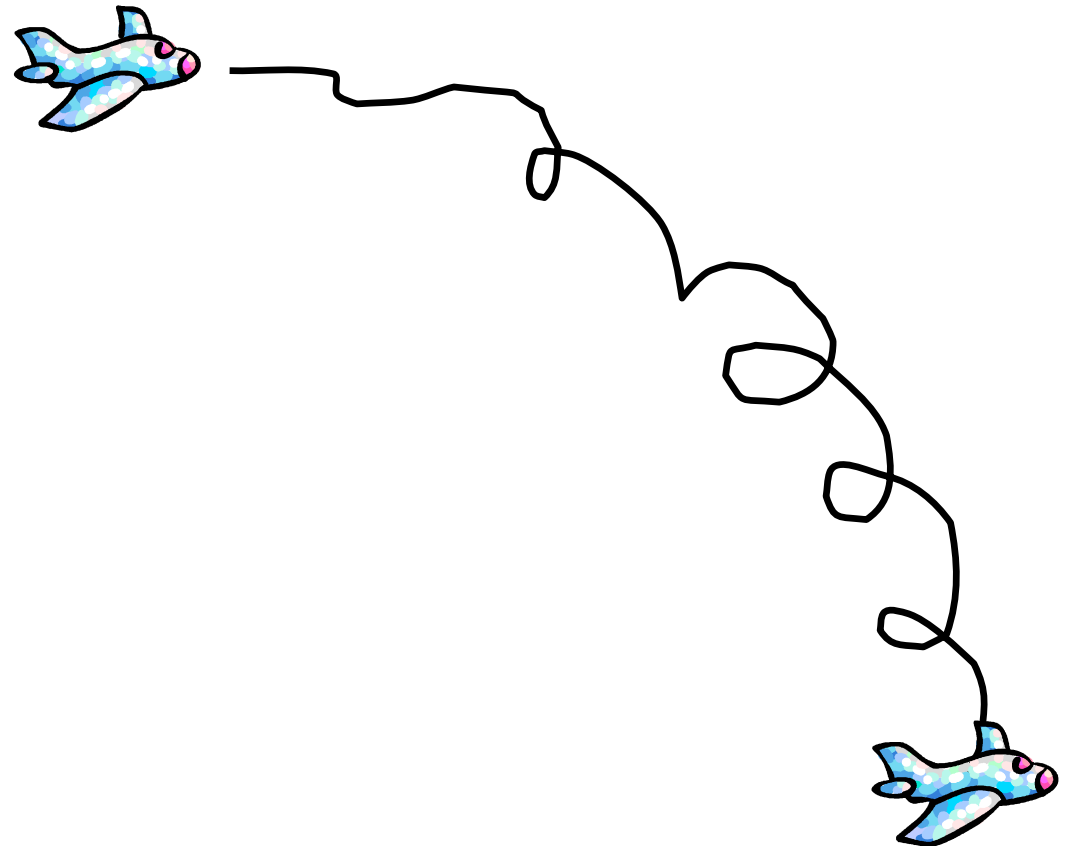
Kognitive Umstrukturierung

Triebwerksausfall!

Häufige Vorstellung:

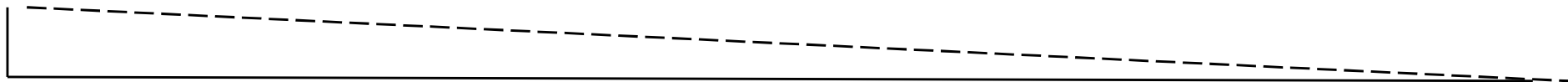


oder



Kognitive Umstrukturierung

Gleitzahl (Airbus) = 1:22



Reiseflughöhe ca. 10km => 220km gesteuerter, kontrollierter Flug ohne Triebwerke möglich

Kognitive Umstrukturierung

Auslöser

Gedanke an
vollständigen
Triebwerksausfall

Gedanke an
vollständigen
Triebwerksausfall

Bewertung

Alles ist aus! Das Flugzeug wird
wie ein Stein vom Himmel fallen.

Das Flugzeug kann noch eine
ganze Strecke ohne Motorkraft
weitersegeln und einen (Not-)
landeplatz suchen.

Folge

Angst!

Kognitive Umstrukturierung

Auslöser

Bewertung

Folge

Angespanntes
Gesicht der
Flugbegleiter

Alte Bewertung?

Angespanntes
Gesicht der
Flugbegleiter

Neue Bewertung?

Weitere kognitive Techniken

- **Grübelstuhl**
- **Sorgenkonfrontation, Zu-Ende-Denken**
- **Grübelstopp**
- **Realitätscheck**

Behandlung der Angst ?

Gedanken

ANGST

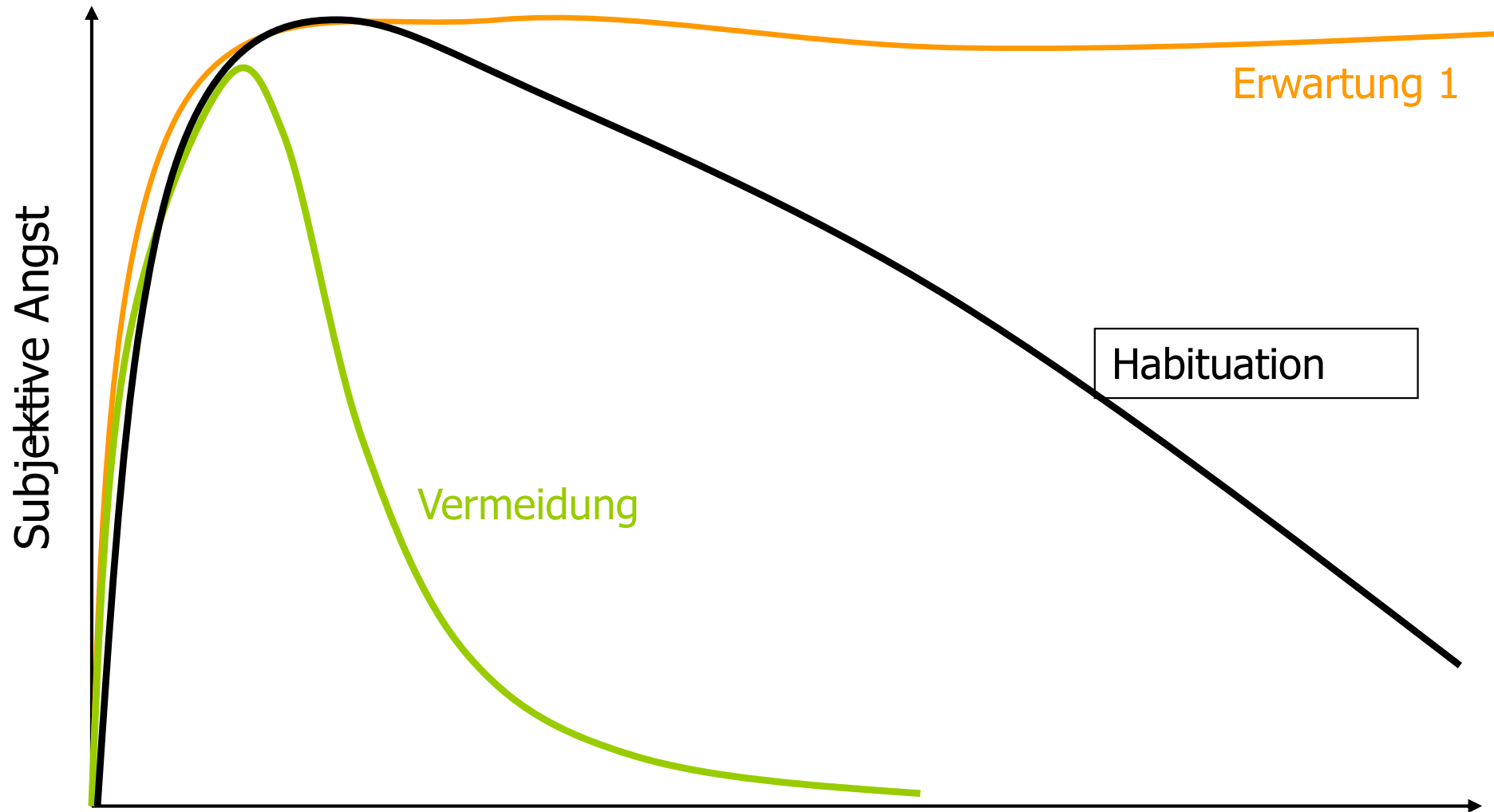
Verhalten

**körperliche
Reaktion**

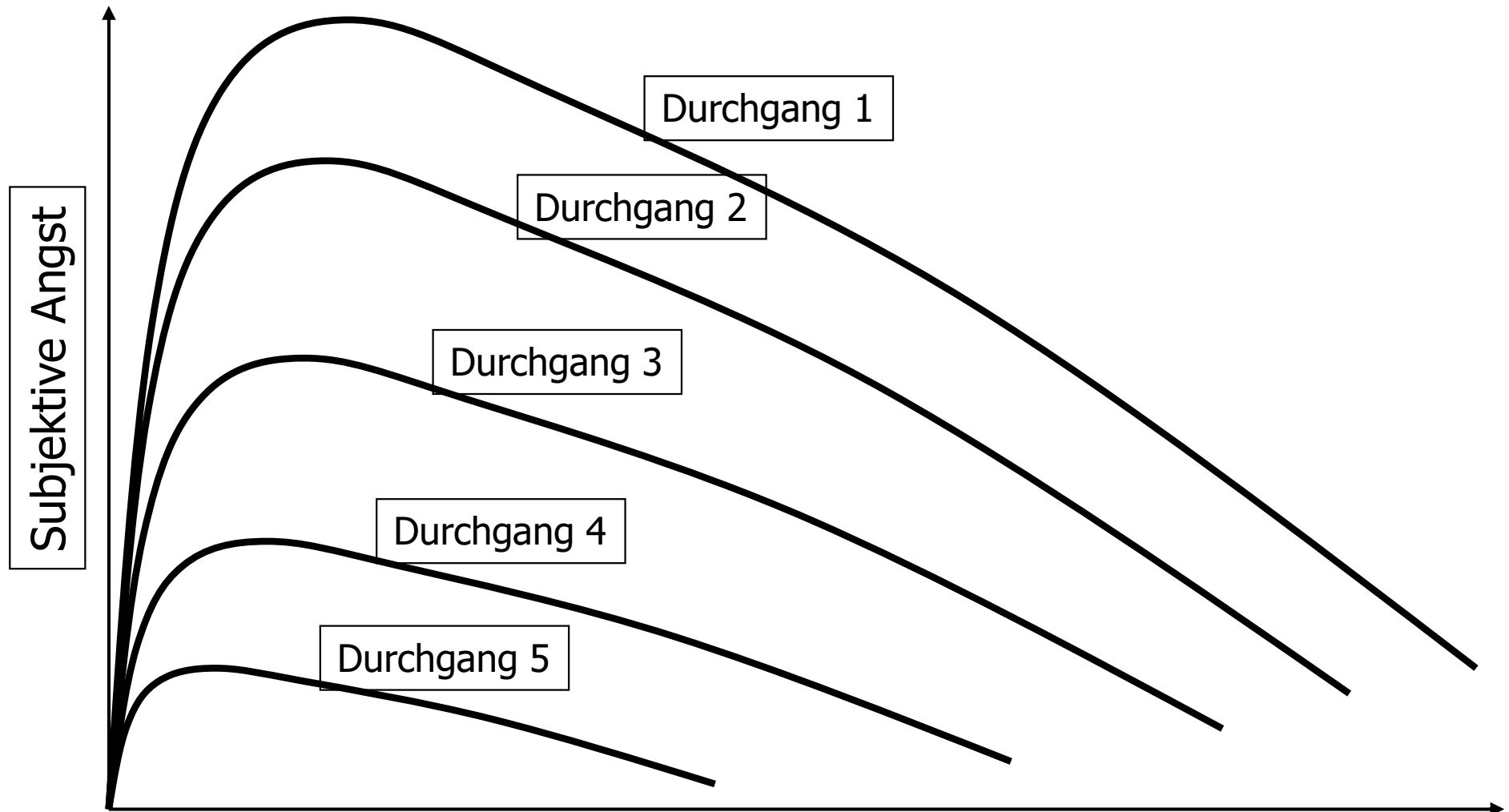
Exposition

- **Modus**
 - in sensu „systematische Desensibilisierung“
 - in vivo „Reizkonfrontation“
- **Geschwindigkeit**
 - graduiert
 - flooding

Exposition



Exposition



Angstbehandlung - Aufbau

- 1) **Beziehungsaufbau**
- 2) **Informationsvermittlung**
- 3) **Verhaltensanalyse**
- 4) **Entspannungstraining, körperorientierte Verfahren**
- 5) **Kognitive Therapieverfahren**
- 6) **Exposition**
- 7) **Bearbeiten von übergeordneten Einstellungen/Haltungen**

Angst als Vermeidung von...

- **Verlust der Symptom-Vorteile**
→ z.B. Unterstützung + Zuwendung
- **anstehenden Veränderungen**
→ z.B. Risiko des Job-Wechsels
- **„Horror Vacui“, Eigenverantwortung**
→ z.B. selber Perspektiven/Ziele entwickeln
- **anderen Problemen**
→ z.B. „Hausfrau + Mutter“, Konflikte in Partnerschaft ansprechen, sich selber mehr durchsetzen

Zusammenfassung

- hohe Prävalenz von subklinischen und klinischen Ängsten
- vt Elemente der Angstbehandlung:
 - Entspannung
 - Kognitive Techniken
 - Exposition
- Ängste sehr gut behandelbar
(cave! Übergeordnete Haltungen beachten)