



Angst thematisiert

Orientierungshilfe von Genericon

Inklusive Selbsttest zur Allgemeinen Ängstlichkeit

GENERICON



Angst

/Ängst/

Substantiv, feminin [die]

mit Beklemmung,
Bedrückung, Erregung
einhergehender Gefühls-
zustand

Was ist Angst?

Das Gefühl der Angst ist an sich etwas ganz Alltägliches. Angst per se dient uns als Warnfunktion, um Situationen und Geschehnisse als gefährlich oder waghalsig einzuschätzen.

Jeder kennt das mulmige Gefühl der Angst beispielsweise beim Wandern an ausgesetzten Stellen, beim Krimi-Abend oder in dunklen Gassen. Unangenehme Situationen, aus denen wir schnell wieder entkommen wollen.

Das Gefühl der Angst ist uns nicht immer bewusst, aber dennoch ein stetiger Begleiter.



Er·kran·kung

/Erkrankung/

Substantiv, feminin [die]

Krankheit;

Zustand des Krankseins

Was sind Angsterkrankungen?

Ängste können auch überhandnehmen und sich durch unbegründetes, häufiges und starkes Auftreten zu einer Angststörung entwickeln. Angststörungen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Erkrankung im eigentlichen Sinn, wie z. B. Bluthochdruck.

Etwa ein Viertel aller Menschen ist einmal im Leben von einer Angststörung betroffen. Es handelt sich also um eine weitverbreitete Erkrankung.

Nicht selten treten Angststörungen in Verbindung mit anderen psychischen Erkrankungen auf.

Insbesondere depressive Symptome gehen oft mit Angststörungen einher, welche auch als Begleiterscheinung mit anderen Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus auftreten können.

Die Ursachen von Angststörungen sind jedoch vielfältig. Neben aktuell belastenden Lebenssituationen, können auch in der Vergangenheit und Kindheit liegende Ereignisse, sowie biologische und erbliche Faktoren die Entwicklung einer Angststörung begünstigen.

Gerade in unsicheren Zeiten dürfen aber auch die Auswirkungen auf die Seele nicht außer Acht gelassen werden. Deshalb ist es wichtig, in sich hineinzuhören und zu spüren, ob die auftretenden Ängste die Lebensqualität einschränken, als übersteigert und unangemessen wahrgenommen werden bzw. mit körperlichen Symptomen einhergehen.

Ur·sa·che

/Ursáche/

Substantiv, feminin [die]

eigentlicher Anlass,
Grund; etwas, das eine
Erscheinung, eine Hand-
lung oder einen Zustand
bewirkt





Wie erkennt man eine Angsterkrankung?

- Betroffene einer Sozialen Angststörung (Soziale Phobie) treten Situationen ängstlich gegenüber, in denen sie von anderen Personen negativ oder kritisch beurteilt werden könnten. Situationen wie zum Beispiel einen Fremden anzusprechen, jemanden kennenzulernen, Behördengänge oder Arztbesuche zu erledigen oder im Beisein anderer Menschen zu telefonieren, werden von Betroffenen häufig vermieden.
- Eine Panikstörung kennzeichnet sich durch plötzlich auftretende Panikattacken, wodurch Symptome wie zum Beispiel Herzrasen, Erstickungsgefühl, Brustenge, Zittern oder Schwitzen schlagartig einsetzen können.

Pa·nik

/Pánik/

Substantiv, feminin [die]

durch eine plötzliche echte oder vermeintliche Gefahr hervorgerufene, übermächtige Angst

- Bei Agoraphobie mit und ohne Panikstörung (oder Platzangst) meiden Betroffene bestimmte Situationen wie zum Beispiel Menschenmengen, Warteschlangen oder Fahrstühle, um einer möglichen Panikattacke vorzubeugen und dadurch ein vermeintlich peinliches Aufsehen zu vermeiden.
- Von einer Generalisierten Angststörung spricht man, wenn körperliche Symptome der Angst wie Herzrasen, Zittern, Schwindel mit psychischen Symptomen wie Nervosität, Schlafstörungen oder Konzentrationsstörungen in wechselnder Kombination als Dauerzustand auftreten. Betroffene werden durch permanente Unruhe geplagt und machen sich meist sogar noch Sorgen über ihre ständige Besorgtheit.
- Eine Spezifische Phobie kennzeichnet sich durch Angst vor einzelnen Situationen oder Objekten wie zum Beispiel Angst vor Spinnen, Hunden, Blut, Flugzeugen oder auch Wasser.

Pho·bie

/Phobie/

Substantiv, feminin [die]

extreme Angst vor
bestimmten Objekten
oder Situationen



The·ra·pie

/Therapié/

Substantiv, feminin [die]

Methode zur Heilung
einer Krankheit

Wie kann eine Angsterkrankung behandelt werden?

Angsterkrankungen können in der Regel gut therapiert werden. Jedoch ist zu bedenken, dass eine frühzeitige Behandlung wichtig ist, denn unbehandelte Angsterkrankungen können sich verstärken oder sogar chronisch werden.

Einerseits gibt es die Möglichkeit der Behandlung mit Medikamenten, andererseits kann eine Psychotherapie erfolgen oder es können beide Optionen hilfreich sein. Wichtig ist es, Hilfe anzunehmen, ein wirklich gutes und vertrauensvolles Verhältnis mit dem behandelnden Arzt zu haben und als Betroffener von der Therapie überzeugt zu sein, denn ohne das persönliche Einverständnis und die eigene Mitwirkung kann keine Behandlung erfolgreich sein.

Hil·fe

/Hilfē/

Substantiv, feminin [die]

das Helfen;
das Tätigwerden zu
jemandes Unterstützung

An wen kann ich mich wenden?



An den praktischen Arzt/die praktische Ärztin



An einen Facharzt/eine Fachärztin für Psychiatrie
und/oder Neurologie



An eine/n Psychotherapeutin/Psychotherapeuten



An einen Psychosozialen Dienst (PSD)



An Krankenhaus-Ambulanzen

Selbsttest – Allgemeine Ängstlichkeit*

Durch das Beantworten dieser 7 Fragen, können Sie eine erste Einschätzung ihrer gegenwärtigen Ängstlichkeit vornehmen. Bitte beachten Sie, dass dieser kurze Test keine Diagnose von einer Ärztin oder einem Arzt ersetzen kann.

Testauswertung

Punkte	Angstsymptomatik
0 - 4	minimale Angstsymptomatik
5 - 9	mild ausgeprägte Angstsymptomatik
10 - 14	mittelgradige Angstsymptomatik
15 - 21	schwer ausgeprägte Angstsymptomatik

*adaptiert nach B. Löwe, R. L. Spitzer, S. Zipfel, W. Herzog: Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D). Kompletversion und Kurzform. Testmappe mit Manual, Fragebögen, Schablonen. 2. Auflage. Pfizer, Karlsruhe 2002, OCLC 1054398788

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
1. Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
2. Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
3. Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
4. Schwierigkeiten zu entspannen	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
5. Rastlosigkeit, so dass Stillsitzen schwer fällt	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
6. Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
7. Gefühl der Angst, so als würde etwas Schlimmes passieren	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
Gesamtwert _____ = Summe der Spalten _____ + _____ + _____				



Hilfreiche Telefonnummern und Websites für ganz Österreich

Telefonseelsorge | 142 | www.telefonseelsorge.at
(täglich 0-24 Uhr, kostenlos) Telefon-, E-Mail-
und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen
Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

pro mente Österreich | www.promenteaustria.at
Eine österreichische Plattform die sich um die Bedürfnisse von Menschen
mit psychisch-sozialen Erkrankungen kümmert.

Frauenhelpline | 0800 222 555 | www.frauenhelpline.at
Die Frauenhelpline gegen Gewalt bietet rund um die Uhr Informationen,
Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung (auch in Akutsituationen).

Männerinfo | 0720 70 44 00 | www.maennerinfo.at
Die Männerinfo bietet Beratung in Krisen sowie zur Prävention und
Beendigung von Gewalt in der Familie. Montag bis Freitag in der Zeit
von 10 bis 18 Uhr zum Ortstarif erreichbar.

Kinder- und Jugendliche

- **Rat auf Draht | 147 | www.rataufdraht.at**
(täglich 0-24 Uhr, kostenlos), Anonyme Beratung für Kinder
und Jugendliche.
- **Kindernotruf | 0800 567 567 | www.kindernotruf.at**
Der Kindernotruf ist eine 24-Stunden Telefonberatung in akuten
Krisen sowie Konfliktsituationen.

Ausgewählte Literatur

- Bandelow, B et al. Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen (Patientenleitlinie). www.awmf.org/leitlinien.html (2014)
- <https://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/angststoerungen.html> (zuletzt abgerufen am 18.03.2021)
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/angsterkrankungen/was-sind-angsterkrankungen/> (zuletzt abgerufen am 18.03.2021)
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Löwe B. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. Arch Intern Med. 2006;166(10):1092–1097. doi:10.1001/archinte.166.10.1092
- B. Löwe, R. L. Spitzer, S. Zipfel, W. Herzog: Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D). Kompletteversion und Kurzform. Testmappe mit Manual, Fragebögen, Schablonen. 2. Auflage. Pfizer, Karlsruhe 2002, OCLC 1054398788

*milosducati - stock.adobe.com, *Alextype - stock.adobe.com, *Paolese - stock.adobe.com, *Syda Productions - stock.adobe.com, *Chanintorn.v - stock.adobe.com, *beeboys - stock.adobe.com, *WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com, *Happy Art - stock.adobe.com, 2021_04_Orientierungshilfe von Genericon_Angst_AA_N_01



GENERICON

Gesundheit für alle



Gesundheit für alle

Die Genericon Pharma Gesellschaft m.b.H. stellt diese Broschüre unentgeltlich zur Verfügung. Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen stellen weder Verhaltensempfehlungen für einen konkreten Einzelfall dar, noch können oder sollen diese Informationen eine Beratung durch fachkundige Personen ersetzen. Weder die Genericon Pharma Gesellschaft m.b.H., noch deren verbundene Unternehmen, Mitarbeiter, Organe und sonstigen Vertreter haften – aus welchem Rechtsgrund auch immer – für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen; insbesondere ist die Haftung für Schäden jeglicher Art ausgeschlossen, die durch oder im Zusammenhang mit der Nutzung dieser Broschüre oder im Vertrauen auf die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen allenfalls entstehen. Die Genericon Pharma Gesellschaft m.b.H. behält es sich ausdrücklich vor, sämtliche oder bestimmte Inhalte dieser Broschüre hinkünftig, auch ohne gesonderte Ankündigung, zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Zurverfügungstellung dieser Broschüre zeitweise oder endgültig einzustellen.