

Angst und Panikattacken

Angst als biologisch sinnvolle Reaktion

Angst ist eine elementare emotionale Reaktion des Menschen. Sie ist ein biologisch festgelegtes Alarmsignal und sichert das Überleben. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet, wird der Organismus durch die Angstreaktion auf Kampf oder Flucht vorbereitet (Beschleunigung von Herzrhythmus und Atmung; verstärkte Durchblutung der Muskulatur verstärkt). Neben dieser biologischen Funktion ist ein dosiertes Angstaussmaß auch förderlich für die individuelle Entwicklung (z.B. Bewältigung realer Bedrohungen) oder zur Erhöhung der intellektuellen und motorischen Leistungsbereitschaft (z.B. beim Lernen, im Sport). Angst kann aber auch ein krankhaftes Ausmaß annehmen. Die Intensität steht dann in keinem realistischen Verhältnis zur erlebten Bedrohung. Die Betroffenen wissen, dass ihre Ängste übertrieben und unbegründet sind, können ihre unangemessene Angst jedoch nicht unter Kontrolle bringen. Etwa 20 % der Bevölkerung leidet an einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Frauen sind etwas häufiger betroffen. Angststörungen neigen zu Chronifizierung, führen zu einer Einschränkung der Lebensqualität und erhöhen das Risiko an einer anderen psychischen Störung (z.B. Depression, Abhängigkeitserkrankung) zu erkranken.

Wie entstehen Angststörungen?

Neurobiologisch werden Angststörungen in Zusammenhang mit Balancestörungen der Überträgerstoffe Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, GABA und Glutamat gebracht.

Zu den häufigsten Ursachen zählen emotional belastende Erlebnisse der Kindheit und Jugend, Missbrauchserlebnisse, das Modelllernen an ängstlichen Eltern, ungünstige Bindungsstile der Eltern, wie etwa Überbehütung oder Demütigung. Auch aktuelle psychosoziale Belastungen spielen eine Rolle. Menschen mit Angststörungen nehmen ihre Umwelt bewusster wahr und treffen mitunter Fehlurteile über die Gefährlichkeit einer Situation.

Der Teufelskreis der Angst

Eine Panikattacke beginnt mit physiologischen (Herzklopfen, Schwindel, Schwitzen) und psychischen Veränderungen (Gedankenrasen, Konzentrationsprobleme). Ursachen können Erregung, körperliche Anstrengung, Hitze, Alkohol usw. sein. Diese Veränderungen werden wahrgenommen und mit Gefahr assoziiert. Die daraus resultierende Angst führt in einem Aufschaukelungsprozess zu weiteren körperlichen und psychischen Symptomen. Ein Panikanfall kann durch Bewältigungsmechanismen (Vermeidungsverhalten, hilfesuchendes Verhalten) oder automatisch (Gewöhnung, Ermüdung) beendet werden.

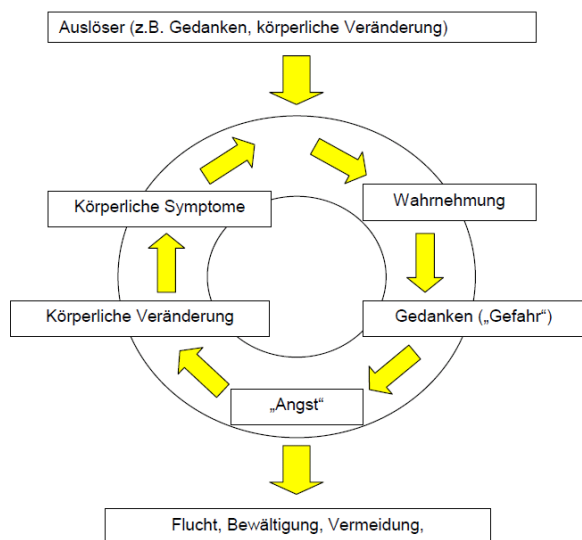


Abb. nach Margraf J. & Schneider S., 1990. Panik. Angstanfälle und ihre Behandlung. 2. überarb. Auflage. Berlin: Springer.

Emotionsregulation: Umgang mit akuter, hoher Anspannung

Was sind Skills (Fertigkeiten)?

Jedes Verhalten, das in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam ist und dabei langfristig nicht schädlich ist, kann als Skill oder Fertigkeit verstanden werden. Alle Menschen verwenden Skills im Alltag. Häufig setzen wir sie ganz automatisch ein, ohne es zu wissen. Dysfunktionale Verhaltensweisen, wie z. B. Drogenkonsum, Selbstverletzungen oder Essattacken, sind keine Skills, obwohl sie kurzfristig eine innere Spannung lösen können, denn langfristig schaden sie Ihnen.

Wann brauchen Sie Skills zur Krisenbewältigung?

Um Krisen auszuhalten und zu überleben (Krisen sind oft „Hochstressphasen“, d. h. Phasen der Anspannung, die auf der individuellen Spannungsskala über 70 % gewertet werden und in denen Sie an nichts Anderes mehr denken können als daran, diesen Zustand so rasch wie möglich zu beenden). Um unangenehme Ereignisse und Gefühle ertragen zu können, wenn sich die Situation nicht verändern lässt. Um zu vermeiden, dass Sie eine schwierige Situation noch schlimmer machen.

Was sind Ihre effektivsten Wege zur Ablenkung?

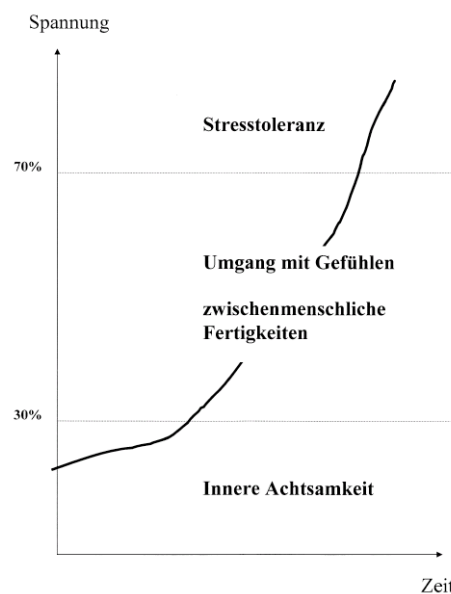
Was sind Ihre effektivsten Wege zur Selbstbesänftigung?

Welche Phantasien helfen Ihnen, Stress auszuhalten?

Haben Sie eine Vorstellung eines sicheren Ortes, den Sie aufsuchen können?

Spannungskurve:

→ je nach Anspannung sind andere Skills wirksam und nötig!



Sinnesbezogene Skills Sehen Hören Schmecken Riechen Spüren	Bei manchen Menschen kann Hochspannung durch sinnesbezogene Skills beeinflusst werden. Sie können die Spannung reduzieren, indem sie z. B. frischen Meerrettich oder saure Bonbons kauen, an einem starken Duft riechen oder den Kopf in kaltes Wasser tauchen.
Gedankenbezogene Skills	Manche Personen können sich ablenken, indem sie etwa Kreuzworträtsel lösen, Kopfrechnungen machen,...
Handlungsbezogene Skills	Sport kann erfolgreich eingesetzt werden, um Spannung zu reduzieren.
Körperbezogene Skills	Viele Menschen können ihren Zustand verändern, indem sie etwa ihre Atmung verändern.