

Was ist Angst?



**Panikattacken und
Vermeidungsverhalten sind mit
klinisch-psychologischen Verfahren
gut behandelbar!**

Prof. Dr. Thomas Fydrich
Dipl.-Psych. Christiane Janßen
Arbeitsbereich Psychotherapie und Somatopsychologie
Institut für Psychologie
Humboldt-Universität zu Berlin

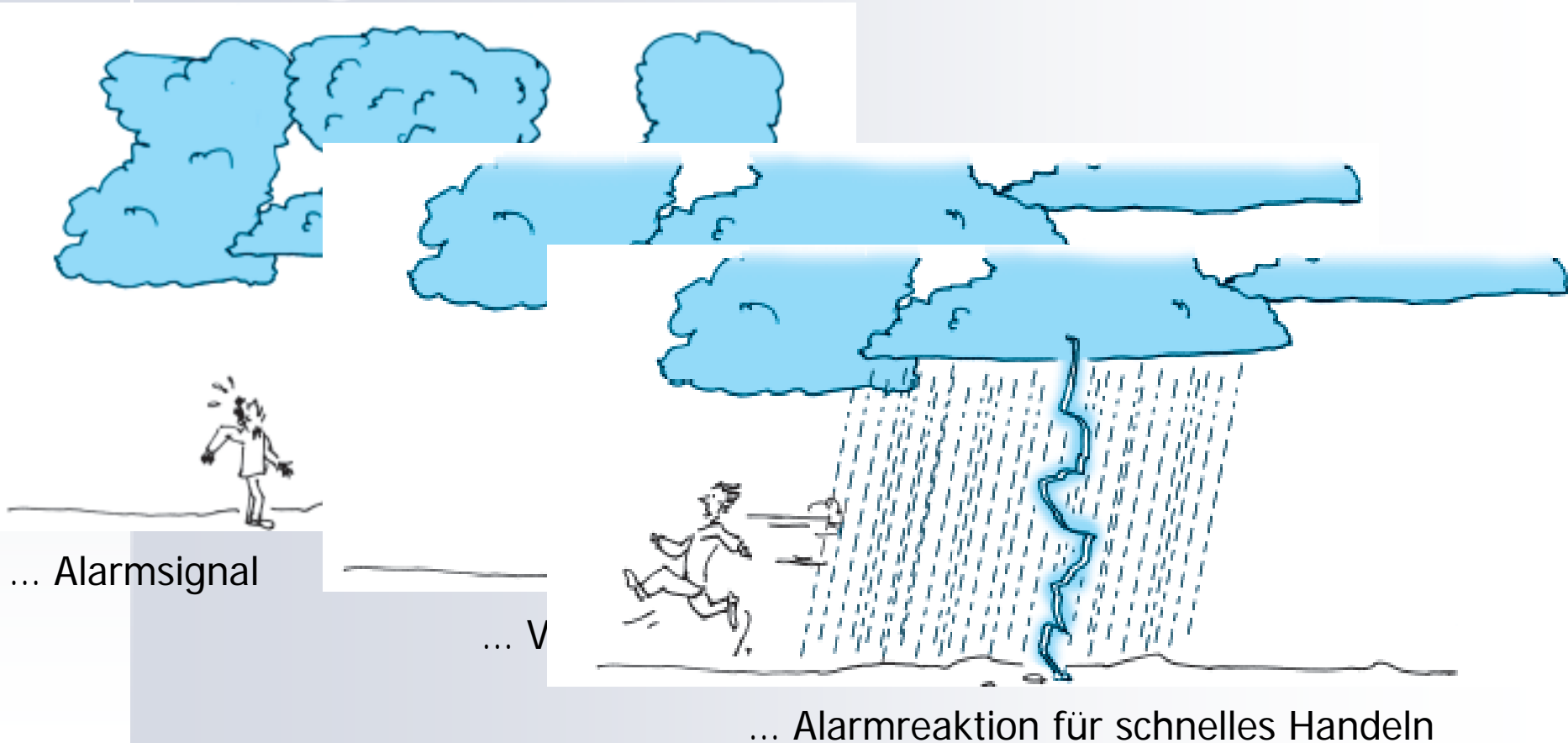


Themen

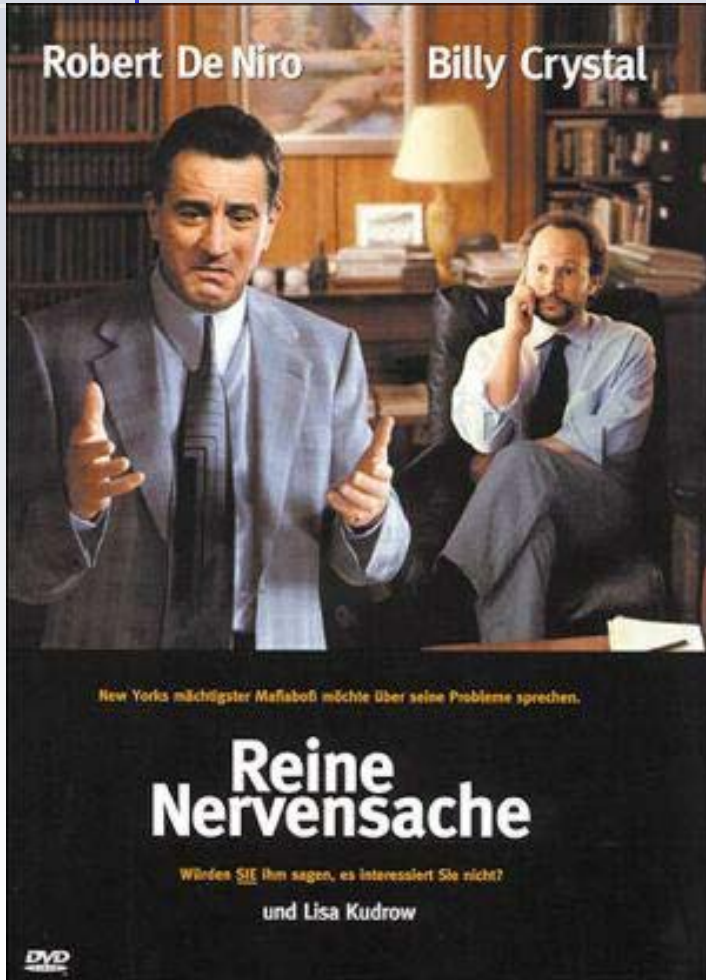
1. Was ist Angst?
2. Was ist eine Panikattacke? Was ist eine Panikstörung mit Agoraphobie?
3. Woher kommen solche Ängste? Wie entsteht die Panikstörung mit Agoraphobie? – ein Modell
4. Was kann man dagegen tun? / Wann sollte man etwas dagegen tun?

1. Was ist Angst?

- Angst ist immer sinnvoll als...






Angst als Krankheit: Ein Fallbeispiel aus Hollywood



- Paul Vitti, 46 Jahre, Chef einer New Yorker Mafiafamilie
 - Diagnose: episodisch paroxysmale Angstanfälle mit ausgeprägten kardiorespiratorischen Symptomen → Panikstörung

„Angstattacken? Was soll der Quatsch. – Sehen sie mich an Doc! Sehe ich aus wie einer, der in Panik gerät?“

Wichtiges Wissen über Angst

- biologisch überlebenswichtiges Gefühl („fight or flight“)
- Angst läuft auf 4 Erlebensebenen ab: 
 - emotional: Angst, Hilflosigkeit
 - physiologisch: Herzschlag erhöht, Atmung schnell, verstärkte Durchblutung der glatten Muskulatur
 - kognitiv: Angstgedanken, verzerrte Wahrnehmung, Konzentration nur auf angstrelevante Reize
 - Verhalten: Fluchttendenzen, manchmal Aggressivität
- alle Reaktionen sind optimale Vorbereitung auf den Angriff oder die Flucht 
- Antizipatorische Ängste, Generalisierungsprozesse
- Alarmsystem kann überempfindlich werden 

Die 4 Anteile der Angst

Körper:



Fühlen:



Denken:



Verhalten:



Körpersymptome und ihre biologische Bedeutung



Herzklopfen,
Herzrasen

Aktivierung des Körpers, Verstärkung des Blutflusses
Erhöhung des Sauerstofftransports, stärkere
Durchblutung der Extremitäten

schnelles Atmen,
Atemnot

Atmung beschleunigt sich, um mehr Sauerstoff zu
transportieren,
kann zu Überreaktion führen, wenn zuviel Sauerstoff
im Blut ist

Schwindel, Gefühl des
Unwirklichseins

Blut wird vor allem in Extremitäten (zur Flucht)
transportiert,
kann zu kurzzeitigem Blutmangel im Kopf führen –
ungefährlich, aber mit Symptomen verbunden

Schwitzen

Schweiß soll Körper abkühlen und vor Überhitzung
bewahren

Übelkeit und Magen-
Darm-Probleme

Energie, die eigentlich zur Verdauung benötigt wird,
wird in die Extremitäten „umgeleitet“

Zittern

Hohe Muskelanspannung, die nicht anders abgeführt
werden kann

2. Was sind Panikattacken? Diagnostische Kriterien

- Klar abgegrenzte Periode intensiver Angst und Unbehagens, bei der **mindestens 4** der folgenden Symptome abrupt auftreten und **innerhalb von 10 Minuten einen Höhepunkt** erreichen:
 1. Herzklopfen, beschleunigter Herzschlag
 2. Schwitzen
 3. Zittern oder Beben
 4. Kurzatmigkeit oder Atemnot
 5. Erstickungsgefühle
 6. Schmerzen/Beklemmung in der Brust
 7. Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden
 8. Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit
 9. Derealisation, Depersonalisation
 10. Angst Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
 11. Angst zu sterben
 12. Parästhesien (Taubheits- oder Kribbelgefühle)
 13. Hitzewallungen oder Kälteschauer

Typische Situationen für Panikattacken



Aktivitäten, die Panik fördern können

- Viel Kaffee trinken
- Alkoholhaltige Getränke trinken
- Medikamente nehmen, auch wenn sie vom Arzt verschrieben wurden
- Sport oder körperliche Anstrengung
- Wütend werden
- Sexuelle Beziehungen
- Horrorfilme, medizinische Dokumentationen oder traurige Filme anschauen
- bei sehr heißen oder kalten Temperaturen im Freien sein
- weit weg von medizinischer Versorgung sein
- in Eile sein, unter starkem Stress/Anspannung stehen

2. Was ist eine Panikstörung mit Agoraphobie

- wiederkehrende Panikattacken oder anhaltende Angst vor neuen Attacken
- Vermeidung von Orten, von denen Flucht schwierig oder peinlich wäre



Angstgedanken

Körpersymptom	Fehlinterpretationen
Herzrasen, Herzstolpern	<i>Ich bekomme einen Herzinfarkt, ich muss sterben.</i>
Schwindel, Schwäche	<i>Ich falle in Ohnmacht, ich habe einen Hirntumor.</i>
Atemnot	<i>Ich erstickte.</i>
Unwirklichkeitsgefühl	<i>Ich werde verrückt, verliere die Kontrolle.</i>

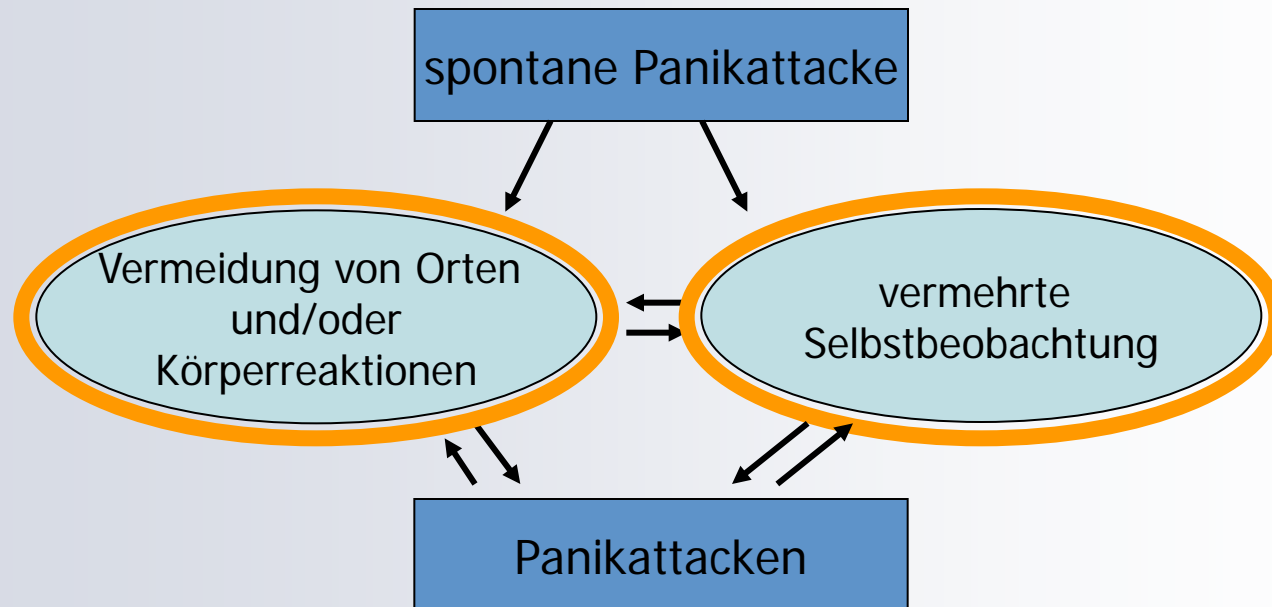
3. Woher kommt die Angst?

- Genetik: erklärt einen Teil
- Modelllernen: besorgte Oma
- Lernen: Kopplung von Angstreaktionen an Situationen/Verhaltensweisen
- Vermeidung bestärkt die gelernte Verbindung
- Selbstbeobachtung (Schluckexperiment)

3. Wie entsteht Panikstörung mit Agoraphobie? – ein Modell

Lebens- und
Lerngeschichte,
z.B. besorgte Erziehungs-
person, Temperament etc.

biologische
Vulnerabilität
(= genet. Empfindlichkeit)



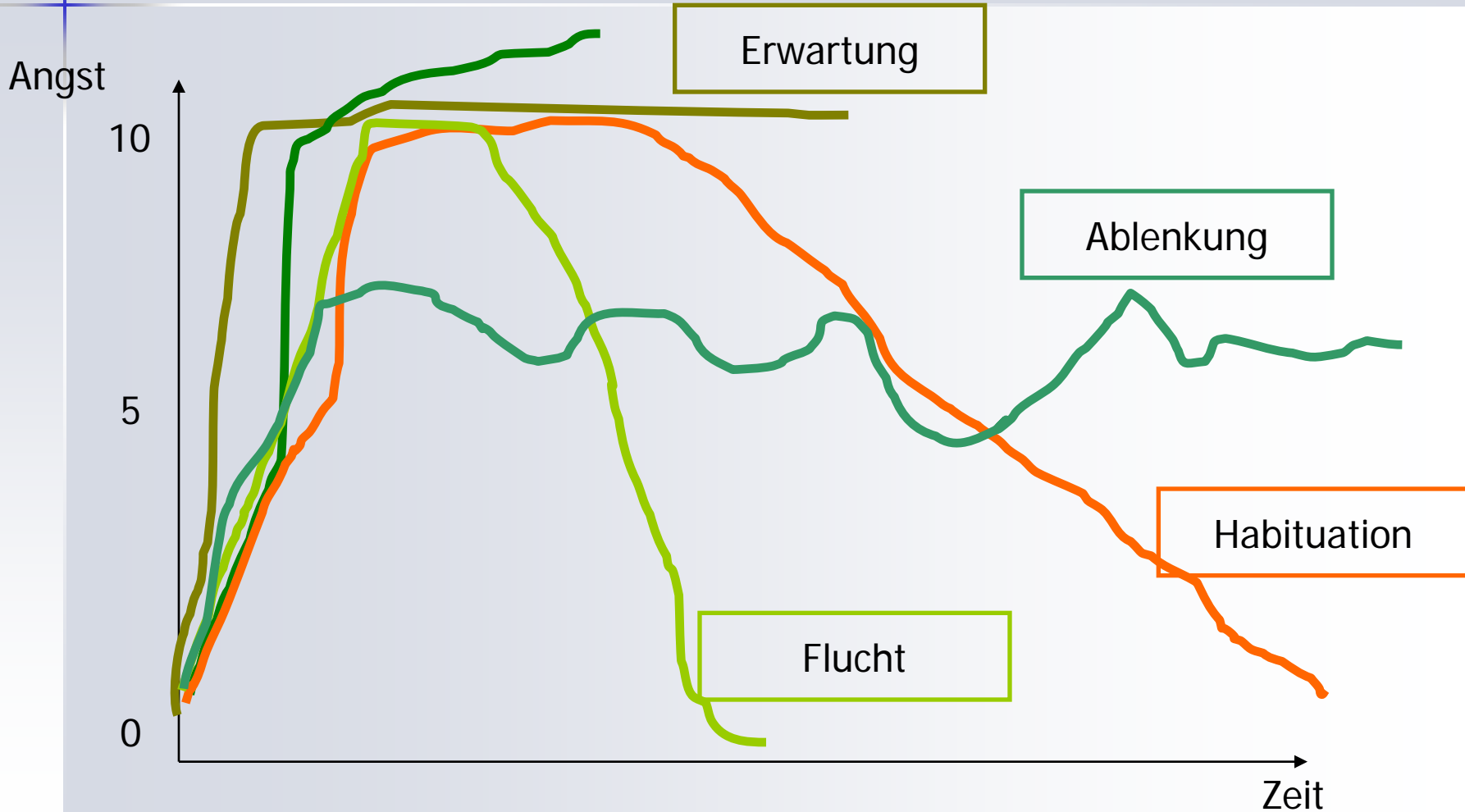
Warum geht die Angst nicht von alleine weg?

- Vermeidung und Flucht verhindern, dass korrigierende Erfahrungen gemacht werden
- Es ist verständlich, das Betroffene so versuchen, ihre Panikattacken zu reduzieren, doch dies führt nur kurzfristig zu einer Linderung der Symptome, langfristig verfestigt sich die Angst zunehmend

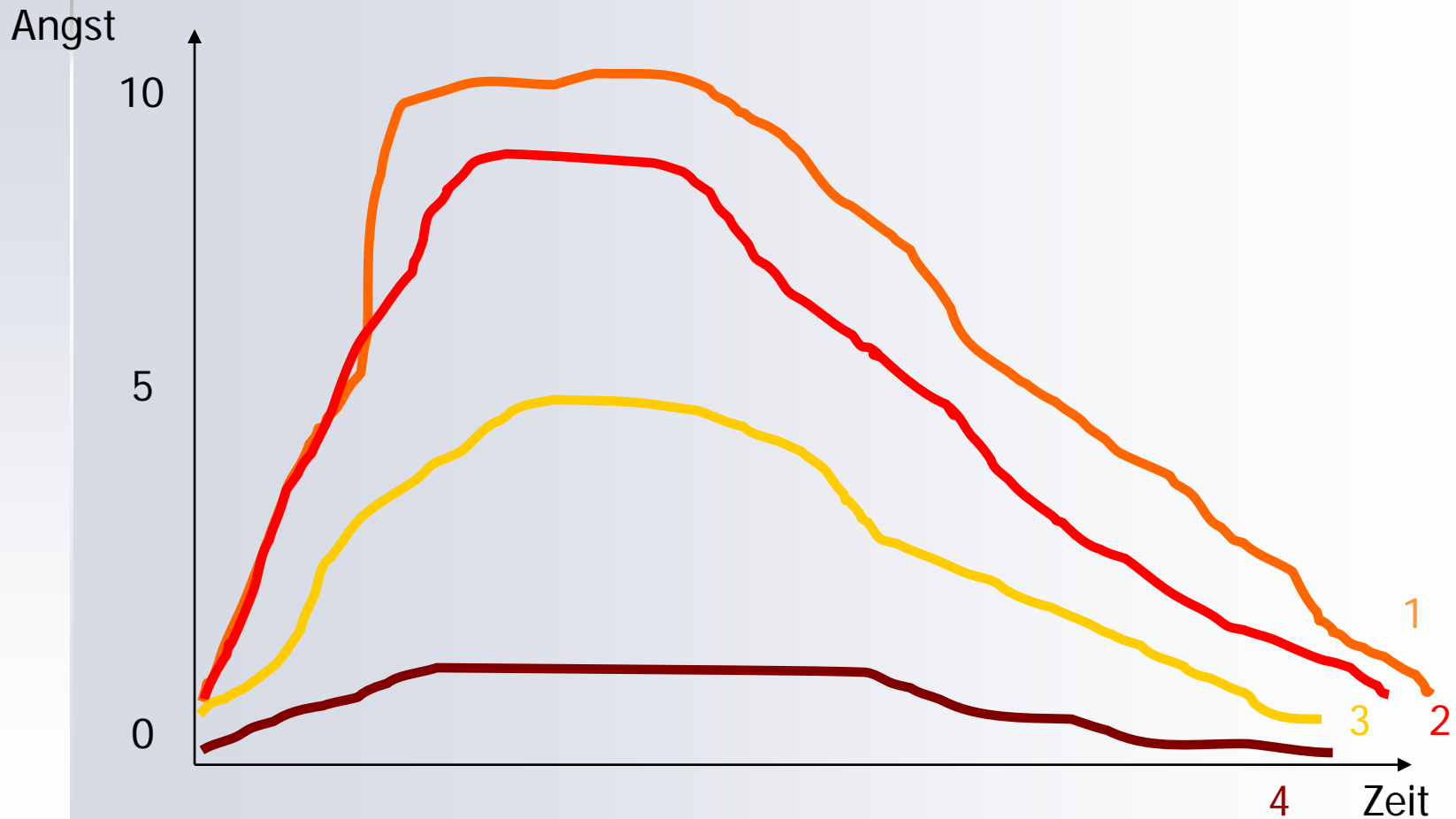


Was würde passieren, wenn man nicht flüchten könnte?

→ Angstverlaufskurven



Was würde passieren, wenn man dies wiederholen würde?



4. Was kann man tun? Wie läuft Therapie ab?

- genaue Diagnostik
- Vorbereitung auf die Therapie – gemeinsame Ziele, gemeinsame Methode
- Wissensvermittlung über Angst (Bedeutung, körperliche Prozesse, Entstehungsmodell)
- Übungen in der Realität (Verhaltensexperimente)
- Bearbeitung der angstauslösenden Gedanken (kognitive Umstrukturierung)
- Erfahrungen, die vorher durch Vermeidung verhindert waren, nachholen (Konfrontation)
- Umgang mit Stress (Entspannungsverfahren) und Verändern psychosozialer Belastungsfaktoren

Konfrontations- behandlung

... bei Panikstörung mit
Agoraphobie



4. Wann sollte man Angst behandeln?

- Beeinträchtigungen:
 - zunehmende Einschränkungen der Mobilität (Fahrt zur Arbeit, Freizeitunternehmungen, Urlaub, etc.)
 - im schlimmsten Fall: an die Wohnung gefesselt
 - häufig: bei Allem Begleitung nötig, steigende Belastung für soziales Umfeld
- Verlust an Lebensqualität
 - bis hin zu depressiven Symptomen, z. B. lebensmüde Gedanken

Wie wirksam ist die kognitive Verhaltenstherapie?

- 80% der Patienten sind dauerhaft gebessert oder beschwerdefrei
- Probleme werden nicht „verschoben“, sondern andere Problembereiche bessern sich durch die Behandlung der Panikstörung ebenfalls



K
V
T



Aktuell: Therapiestudie zur Steigerung der Wirksamkeit dieser Behandlung

- www.paniknetz.de
- www.hochschulambulanz.hu-berlin.de
- Angsttelefon der HU: **2093 9322**
- E-Mail: panikhilfe@psychologie.hu-berlin.de



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



- **Was ist Angst? 18.00, 19.30, 21.00 Uhr**, Dauer 30 Min.
- **Alles multikulti?** Psychotherapie mit Menschen aus anderen Kulturen
- **18.00, 19.00, 20.00 Uhr**, Raum 0'101
- **Zwangsstörung:** Was ist das und was kann man dagegen tun?
20.00, 22.00, 23.00 Uhr, Altbau, Raum 0'231
- **Sind Zwänge heilbar? 19.00, 21.00 Uhr**, Altbau, Raum 3'201