

In seltenen Fällen ist die Angst jedoch Folge von körperlichen Erkrankungen. Daher muss vor dem Beginn einer Psychotherapie wegen Angsterkrankungen immer eine körperliche Erkrankung als Ursache der Angstsymptome ausgeschlossen werden (Hausarzt, Internist, Neurologe, HNO-Arzt).

Andere Angsterkrankungen :

Generalisierte Angststörung: Im Gegensatz zu den anfallsartig auftretenden Panikattacken bei der Panikstörung sind die körperlichen Symptome mehr oder minder ständig vorhanden. Körperlich: Muskelverspannungen und Kopfschmerzen, Schweißneigung, Mundtrockenheit, Kloßgefühl im Hals, Lidzuckungen, Hitze- und Kälteschauer, Unbehagen im Magen, Durchfallneigung, Zittern, schneller Puls, Herzrasen, unklare Missempfindungen am ganzen Körper. Geistig: ständige Ängstlichkeit und Sorgen, Nervosität und Reizbarkeit, Unfähigkeit abzuschalten oder zu entspannen

Agoraphobie: Hier tritt die Angst nur in bestimmten Orten oder Situationen auf.

Spezifische Phobie und soziale Phobie.

Zwangsstörung: Es drängen sich immer wieder als sinnlos und lästig empfundene Gedanken oder Handlungsimpulse auf, deren Unterdrückung ebenfalls Angst auslöst.

Ausführliche Informationen über Angsterkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch



Mitglied von
ÖGATAP
MEGA
OEBPV
ÖGPB

**Praxis für Hypnosepsychotherapie
Eva Ferstl
Telefon: 0664 154 23 52**

**Kohlbauernstraße 17
2632 Ternitz**

**www.eva-ferstl.at
office@eva-ferstl.at**

**Eva Ferstl
Psychotherapeutin
Hypnose**

**Information zu:
Angst**

Tel: 0664 154 23 52



**Körperliche
Symptome und
Ursachen**

Der lange Irrweg von Angstpatienten von Arzt zu Arzt

Täglich stellen sich Patienten in der Notaufnahme von Krankenhäusern mit als bedrohlich empfundenen körperlichen Beschwerden wie Luftnot, Druckgefühl in der Brust, Schwindel, Schwächegefühl oder Übelkeit vor. Trotz gründlicher medizinischer Untersuchung kann keine die Beschwerden erklärende körperliche Erkrankung gefunden werden.

Es dauert teilweise immer noch Jahre, bis die Angsterkrankung, welche die körperlichen Symptome verursacht, erkannt und eine angemessene Behandlung in die Wege geleitet wird.

Körperliche Symptome der Angst bei Panikstörung

Weiche bzw. zitternde Beine

Schwindelig, wackelig, schwankend, wie benommen

Gefühl, keine Luft zu bekommen/ beschleunigter flacher Atem

Kloßgefühl im Hals

Druckgefühl in der Brust/ schneller Herzschlag

Übelkeit/ Druckgefühl im Magen

Bauchschmerzen/ Stuhldrang/ dünner Stuhl

Schweißausbrüche

Gliederschmerzen bzw. -missempfindungen

Kälte- bzw. Hitzeschauer

Bei Angst werden vermehrt Stresshormone im Körper gebildet, welche das vegetative Nervensystem und die Muskulatur aktivieren und die oben genannten körperlichen Symptome hervorrufen. Viele Menschen mit Angsterkrankungen nehmen jedoch mehr die körperlichen Symptome als das Gefühl von Bedrohung wahr.



Wir unterscheiden normale Angst von krankhafter Angst.

Normale Angst: Als Warnsignal weist Angst auf mögliche

Bedrohungen hin und bereitet unseren Körper durch die Ausschüttung von Stresshormonen zum Kampf oder zur Flucht vor.

Angst ist daher ein erblich verankertes Reaktionsmuster, das überlebensnotwendig ist. Nach Beseitigung der Bedrohung lässt die Angst nach.

Krankhafte Angst: Bei krankhaften Ängsten entgleist das natürliche Alarmsystem und es wird 'Fehlalarm' ausgelöst.

Krankhafter Angst liegt vor, wenn:

Das Auftreten von Angst unangemessen ist (aus heiterem Himmel)

Die Angst unangemessen stark ist (ausgeprägte Panik beim Anblick einer Spinne)

Die Angst auf Dauer nicht durch eigene Anstrengungen überwunden werden kann

In fortgeschrittenen Stadien von Angsterkrankungen kommt es zu:

Zunehmenden Vermeidungs- und Rückzugsverhalten: Die angstmachenden Situationen werden vermieden bzw. es ist die ständige Anwesenheit einer Bezugsperson erforderlich.

Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol, Nikotin, Beruhigungs- und Schmerzmitteln sowie Drogen.