

Angststörungen

Ein Gefühl wird zur Erkrankung.

Angst ist eine angeborene menschliche Reaktion, die schützt und das Überleben sichert. Ist sie jedoch unbegründet oder übertrieben stark, kann Angst zu einer psychischen Erkrankung werden.

Was sind Angststörungen?

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und treten oft im Zusammenhang mit Stress oder anderen psychosozialen Belastungen (Umwelteinflüssen) auf. Sie sind mit Erkrankungen der Gefühlsregulation – vor allem der Depression – verwandt. Zu den unterschiedlichen Formen der Angststörung gehören spezifische Phobien, Panikattacken oder generalisierte Angststörung. Die Erkrankung ist mittels verschiedener psychotherapeutischer Verfahren gut behandelbar. Unbehandelt neigen Angststörungen dazu chronisch zu werden. In der Regel lösen mehrere zusammenwirkende Faktoren die Erkrankung aus:

- langanhaltende Belastungen (Stress)
- innerpsychische Konflikte
- negative Lebenserfahrungen und biographische Prägungen
- traumatische Erlebnisse
- genetische Faktoren
- gestörtes Gleichgewicht von Botenstoffen (Neurotransmitter)

Welche Symptome sind typisch für Angststörungen?

Die Symptome einer Angststörung äussern sich auf den Ebenen des Körpers, der Gefühle, der Gedanken und des Verhaltens:

Körper

Reaktionen wie Schwitzen, Erröten, Herzklopfen, Atemnot, Kloss im Hals, Druck auf der Brust, Schwindel, Übelkeit, Flimmern vor den Augen

Gefühle

Emotionen wie Angst, Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit

Gedanken

Vorstellungen wie «ich werde ohnmächtig», «alle schauen mich an», «ich muss erbrechen», «ich werde gleich sterben»

Verhalten

Handlungen wie die Flucht ergreifen, aus der Situation gehen, die Situation vermeiden, sich zurückziehen, den Kontakt vermeiden

Mehr Hintergrundinfos

Angststörungen entwickeln sich schleichend über längere Zeit, können aber auch innerhalb kurzer Zeit neu auftreten. Charakteristisch sind intensive Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Überforderung. Bei spezifischen Phobien (Ängsten) wie Höhenangst sind die Auslöser der Angst erkennbar. Dasselbe gilt auch für Klaustrophobie (krankhafte Angst vor dem Aufenthalt in geschlossenen Räumen), Spinnenphobie oder sozialer Phobie. Bei Panikattacken und der generalisierten Angststörung erkennen Betroffene hingegen meist keinen direkten Auslöser (Trigger) für die Angst.

Da Angst ein angeborener Schutzreflex des menschlichen Organismus ist, treten zusammen mit ihr auch intensive körperliche Reaktionen auf. Dazu gehören Herzklopfen, beschleunigte Atmung, Schwitzen, Übelkeit und Schwindel. Betroffene fühlen sich den Angstgefühlen und den körperlichen Symptomen hilflos ausgeliefert und beginnen Angst auslösende Situationen zu vermeiden. Durch dieses Verhalten geraten sie in einen Teufelskreis: Die Vermeidungsstrategie schränkt Betroffene zunehmend ein, wodurch die Angst auslösende Situation noch bedrohlicher wird. Dies wiederum führt zu noch mehr Rückzug.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Ängste gehören zum Leben. Doch wo fängt eine Angststörung an? Ob es sich bei Angstsymptomen um eine psychische Erkrankung handelt, hängt vom Ausmass der Angst ab. Gradmesser hierfür sind die Intensität und Häufigkeit, aber auch die resultierende Beeinträchtigung und der Leidensdruck beim Betroffenen. Die Diagnose erfolgt in einer umfassenden klinisch-psychiatrischen Untersuchung durch eine Fachperson (Psychiater oder Psychologe). Neben diesen ausführlichen Gesprächen zählen bei Bedarf auch testpsychologische sowie körperliche Untersuchungen (inklusive Routinelabor und EKG) zu den Massnahmen der Diagnose.

Wie werden Angststörungen behandelt?

Therapie der ersten Wahl ist die Psychotherapie. Dabei kommen verschiedene Verfahren in Frage, die individuell auf die konkrete Situation zugeschnitten werden. Meist sind verhaltenstherapeutische Ansätze kombiniert mit psychodynamischen Elementen sinnvoll und erfolgreich.

Psychotherapie

Psychotherapie ist das wichtigste Behandlungsverfahren in der Psychiatrie und nimmt bei allen Erkrankungen eine tragende Rolle ein. Für einige der häufigsten Erkrankungen ist die Psychotherapie das wirksamste Mittel.

Wo werden Angststörungen behandelt?

Angststörungen werden an allen vier Standorten behandelt.



Wil

+41 71 913 11 11
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

→ Mehr erfahren



St.Gallen

+41 71 227 12 12
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



Rorschach

+41 71 845 16 55
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



Wattwil

+41 58 228 67 77
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

Kontakt & Anmeldung



Dr. phil. Urs Braun

Leitender Psychologe,
Psychologie
Leiter Aus- und
Weiterbildung
Psychologie

+41 71 913 12 77
E-Mail
vCard (Download)



Annegret Schlaeppi

Oberärztin
Ambulatorium Wil,
Erwachsenenpsychiatrie
Leiterin
Komplementärmedizin

+41 71 923 01 01
E-Mail
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:
+41 71 913 11 80

Psychiatrie St.Gallen Nord
Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)

Öffnungszeiten ZAI

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt