

#MentalMonday – Angst und Panik aus heiterem Himmel



Wenn Ängste und Sorgen überhandnehmen und diese in Situationen auftreten, die andere als normal empfinden, beziehungsweise durch diese Situationen Ängste ausgelöst werden, wird von Angststörungen gesprochen.

Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen z.B. Panik, ein plötzlicher Anfall von Attacken wie Todesangst, die einige Minuten andauern können, Platzangst, generalisierte Angststörungen, diese sind langanhaltend und führen zu Anspannungen, Unruhe und Nervosität, soziale aber auch spezifische

Phobien und nicht zu vergessen die Prüfungsangst.

Zu den körperlichen Anzeichen gehören Herzrasen, Brustenge, Schwitzen, Zittern, Hitze/Kälteschauer, Atemnot, Übelkeit und/oder Schwindel.

Angststörungen können unterschiedliche Ursachen haben, neben Traumata, belastenden Lebensereignissen können diese erbliche und soziale Faktoren oder sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen sein.

Solltest du oder jemand in deinem Umfeld die Hälfte des Tages über die Angst nachdenken und diese

- zu Einschränkungen der Lebensqualität und Bewegungsfreiheit führen,
- einen negativen Einfluss auf Beziehungen und auf die Arbeit haben,
- im Zusammenhang mit Depressionen stehen,
- mit Alkohol, Drogen und/oder Tabletten bekämpft werden,

ist es wichtig, sich unbedingt Hilfe bei Therapeuten und/oder Selbsthilfegruppen zu suchen und die Angststörungen behandeln zu lassen.

Angststörungen sollten nicht ignoriert oder angstausslösende Situationen nicht vermieden werden, da dies eine Verschlimmerung der Angststörung bewirken kann.

