



## INFORMATIONEN ZU ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSION

Depressive Symptome und Ängste sind typisch für beide Krankheitsbilder und treten auch häufig gemeinsam auf.

### Angststörungen

Angst ist ein grundlegendes Gefühl, das es schon immer gab und das jeder kennt. In Gefahrensituationen kann Angst als Alarmsignal eine wichtige Schutzfunktion übernehmen. Ist die Bedrohung vorbei, verschwindet auch die Angst wieder.

Bei Menschen, die unter einer Angststörung leiden, treten Angstreaktionen ohne tatsächliche Bedrohung auf und sind durch psychische und körperliche Beschwerden gekennzeichnet. Unbehandelte Angstzustände können mit der Zeit immer öfter auftreten, länger andauern und zum Auslöser für andere psychische Beschwerden werden (z. B. Depression, Suchtverhalten).

Angststörungen sind eine häufig auftretende psychische Erkrankung (ca. 15 % aller Menschen sind im Laufe ihres Lebens betroffen; Frauen doppelt so oft wie Männer), die meist mit einer Kombination aus medikamentöser sowie psychologisch-psychotherapeutischer Behandlung therapiert wird.

#### **Psychische Symptome**

Angst vor Kontrollverlust  
 Angst, einen Herzinfarkt zu bekommen  
 Angst, sterben zu müssen  
 Panikzustände  
 Vermeiden bestimmter Situationen / Objekte  
 Gefühl der Hilflosigkeit  
 Konzentrationsschwäche  
 Sozialer Rückzug

#### **Körperliche Symptome**

Herzklopfen  
 Schwitzen, Zittern  
 Körperliche Unruhe  
 Gefühl der Beklemmung  
 Schwindel  
 Hohe Muskelanspannung  
 Schlafstörungen  
 Magen-/Darmbeschwerden

#### **✘ Generalisierte Angststörung – ständige und unkontrollierbare Sorgen**

Die generalisierte Angststörung ist gekennzeichnet durch eine allgemeine und anhaltende Angst, die nicht von bestimmten Umgebungsbedingungen (bestimmten Situationen oder einem bestimmten Objekt) abhängig ist und auch keinen äußeren Auslöser hat.

#### **✘ Panikstörung**

Betroffene leiden wiederholt unter intensiver Angst, ohne dass objektiv gesehen eine reale Gefahr besteht. Diese Panikattacken, die scheinbar aus heiterem Himmel kommen, stellen eine extreme körperliche Angstreaktion mit einer Vielzahl von körperlichen Symptomen dar, die die Betroffenen als massive Bedrohung ihrer Gesundheit erleben.

#### **✘ Phobische Angst**

Eine Phobie ist eine unbegründete und anhaltende Angst vor bestimmten Situationen (z.B. geschlossenen Räumen, Höhe, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel) oder Objekten (z.B. Tieren, Blut). Sie äußert sich im übermäßigen, unangemessenen Wunsch, den Anlass der Angst zu vermeiden.



## Depression

Der Begriff Depression bezeichnet eine über Wochen oder Monate anhaltende Niedergeschlagenheit, die eine ernstzunehmende psychische Erkrankung darstellt, welche das gesamte Wohlbefinden stark beeinträchtigt und einer gezielten Behandlung bedarf.

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen – bis zu 20 % aller Menschen erkranken einmal in ihrem Leben an einer Depression (Frauen häufiger als Männer). Depressionen werden am wirkungsvollsten durch die Verbindung von psychologisch-psychotherapeutischer und medikamentöser Therapie behandelt.

Eine Depression kommt oft „grundlos“, sozusagen aus heiterem Himmel. Manchmal können aber auch Lebensumstände wie körperliche Erkrankungen, seelische Belastungen (z.B. der Verlust eines geliebten Menschen), oder Veränderungen im sozialen Umfeld (z.B. ein Umzug) eine Depression auslösen oder verstärken.

### Psychische Symptome

Niedergeschlagenheit  
Antriebs- u. Konzentrationsschwäche  
Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit  
Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle  
Vermindertes Selbstwertgefühl  
Interessen- und Freudlosigkeit  
Sozialer Rückzug/Isolation  
Selbstmordgedanken

### Körperliche Symptome

Erhöhte Müdigkeit und Erschöpfung  
Einschlaf- und Durchschlafstörungen  
Appetitlosigkeit  
Gewichtsverlust/-zunahme  
Innere Unruhe  
Magen-/Darmstörungen  
Schmerzen  
Verlust sexuellen Interesses

Andere Krankheitsbilder die depressive Symptome beinhalten:

#### ✘ Saisonal abhängige Depression (SAD)

Bei dieser Sonderform der Depression kommt es in den Herbst- und Wintermonaten zu Niedergeschlagenheit, erhöhtem Schlafbedürfnis und Leistungsschwäche. Eine erfolgreiche Behandlungsmethode für SAD ist die Lichttherapie. Bei Bedarf wird diese Methode durch eine medikamentöse Behandlung ergänzt.

#### ✘ Akute Belastungsreaktion

Eine akute Belastungsreaktion ist die Folge einer extremen psychischen Belastung, für welche die/der Betroffene keine geeigneten Bewältigungsstrategien besitzt. Häufige Auslöser einer akuten Belastungsreaktion sind der Tod eines nahestehenden Menschen, das Erleben von Unfällen oder die Diagnose einer schweren lebensbedrohlichen Erkrankung. Die akute Belastungsreaktion hat zunächst keinen Krankheitswert, sondern ist eine normale Reaktion der menschlichen Psyche auf eine außergewöhnliche Erfahrung. Halten Symptome wie Albträume, Flashbacks, emotionale Verflachung, ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit oder Reizbarkeit länger als 4 Wochen an und liegt dadurch eine psychische oder soziale Beeinträchtigung vor, so spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), bei der es sich um eine therapiebedürftige Erkrankung handelt.

#### ✘ Posttraumatische Belastungsreaktion (PTBS)

Bei der PTBS handelt es sich um eine verzögerte Reaktion (bis zu sechs Monate später) auf ein belastendes Ereignis (Trauma) kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß, das bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde (z.B. Gewalttat, Naturkatastrophe, schwere lebensbedrohende Erkrankung). Eine PTBS sollte möglichst frühzeitig durch eine psychologisch-psychotherapeutische Intervention behandelt werden.

#### ✘ Anpassungsstörung

Anpassungsstörungen sind Reaktionen auf Belastungen wie beispielsweise eine körperliche Krankheit, Operationen, die Beendigung einer Beziehung, Eheprobleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder Mobbing. Aber auch sogenannte kritische Lebensereignisse wie Schulwechsel, Heirat, Geburt eines Kindes, Tod eines nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, Emigration oder Pensionierung können zu einer Anpassungsstörung führen. Anpassungsstörungen werden psychologisch-psychotherapeutisch behandelt, unterstützend können auch Antidepressiva gegeben werden.