

## **Angststörungen Kapitel V, F40 und F41, ICD-10**

(International Classification of Diseases Revision 10, 1993)

typische Einzelsymptome: Herzklopfen, Herzstolpern, Schwitzen, Schweißausbrüche, Schwindel, Schwächegefühl, Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Benommenheit, Enge in der Brust, Oberbauchbeschwerden u.ä.

häufig sekundäre Ängste: vor dem Sterben, Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden

### **Phobische Störungen**

Ängste, die durch ganz spezifische ungefährliche Situationen oder Objekte (Gegenstände/Personen) ausgelöst werden

- Situationen/ Objekte werden gemieden
- => Angstfreiheit (Angst wird vollständig "gebunden")
- das Wissen, daß andere Menschen diese Situation nicht bedrohlich finden, hat keinen Einfluß auf die Angst
- die Vorstellung der Situation erzeugt häufig schon Erwartungsangst.
- Die meisten phobischen Störungen sind bei Frauen häufiger als bei Männern (mit Ausnahme der sozialen Phobien)
- Phobien können mit oder ohne Panikattacken auftreten

### **Agoraphobie** (PlatzAngst)

- Angst vor offenen Plätzen, das eigene Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, sich in Menschenmengen zu begeben oder alleine in Zügen, Bussen oder Flugzeugen zu reisen.
- Schweregrad der Angst und Ausmaß des Vermeidungsverhaltens sind unterschiedlich,
- kann sehr einschränkend sein: einige Betroffene sind völlig an ihr Haus gefesselt (dann evtl. angstfrei)
- Panik bei dem Gedanken, in Ohnmacht zu fallen und hilflos in der Öffentlichkeit liegen zu bleiben.
- Angst, keinen Fluchtweg zu haben
  - Ohne Behandlung wird die Agoraphobie häufig chronisch
  - bei Frauen häufiger als bei Männern

### **Soziale Phobien**

Angst vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen in kleinen Gruppen (nicht in Menschenmengen)

- soziale Situationen werden vermieden
- bei Männern und Frauen gleich häufig.
- Zwei Formen:
  - 1) klar abgegrenzt auf Essen, Sprechen in der Öffentlichkeit oder Treffen mit dem anderen Geschlecht
  - 2) unbestimmt und in fast allen sozialen Situationen außerhalb des Familienkreises

- niedriges Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik
- Beschwerden wie Erröten, Hände zittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen
- Betroffene meinen manchmal, daß eine dieser sekundären Symptome das primäre Problem darstellt
- Vermeidungsverhalten kann zu völliger sozialer Isolierung führen.

### **Isolierte Phobien**

Ängste vor ganz spezifischen Situationen: Nähe bestimmter Tiere, Höhe, Donner, Dunkelheit, Fliegen, geschlossenen Räume, auf öffentliche Toiletten zu gehen, Verzehr bestimmter Speisen, Zahnarztbesuch, Anblick von Blut oder Verletzungen oder die Furcht, bestimmten Krankheiten ausgesetzt zu sein. Auch Angst vor Geschlechtskrankheiten oder AIDS.

- entstehen gewöhnlich in der Kindheit oder Jugend und können unbehandelt jahrzehntelang weiterbestehen.
- die phobische Situation wird vermieden. Das Ausmaß des Leidensdruckes hängt davon ab, wie leicht die Situation vermieden werden kann.

### **Sonstige Angststörungen**

#### **Panikstörung**

Nicht auf bestimmte Umgebungssituationen begrenzt

- wiederkehrende schwere Angstattacken (Panik), die sich nicht (oder scheinbar nicht) auf eine besondere Situation oder besondere Umstände beziehen und deshalb nicht vorhersehbar sind
- plötzlicher Beginn (tagsüber oder nachts) mit Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen (Depersonalisation = man selbst ist weit entfernt oder "nicht wirklich hier" oder Derealisation = Umwelt wirkt unwirklich).
- Anfälle dauern meist nur Minuten, manchmal länger. Häufigkeit und Verlauf der Attacken sind unterschiedlich (2 Schweregrade).
- Situationen oder Orte werden meist fluchtartig verlassen und oft in der Folge gemieden
- einer Panikattacke folgt meist die ständige Furcht vor einer erneuten Attacke.
- Panikattacken in eindeutig phobischen Situationen werden als Ausdruck des Schweregrades einer Phobie gewertet. Eine Panikstörung wird nur diagnostiziert, wenn keine Phobie vorliegt.

#### **Generalisierte Angststörung**

generelle und anhaltende Angst als Lebensgefühl ("frei flottierend"), wenig Schwankungen

- Befürchtungen, der Betroffene selbst oder ein Angehöriger könnten erkranken oder verunglücken, verschiedenste Sorgen, Vorahnungen, Zukunftsängste etc.
- häufiger bei Frauen, oft in Zusammenhang mit langdauernder Belastung durch äußere Umstände