

# Angststörungen

**Definition:** Bei Angststörungen sind die Angstgefühle sehr stark ausgeprägt und überschreiten die Norm, dadurch verschlechtert sich die Lebensqualität des/r Betroffenen erheblich.

Es gibt mehrere Arten von Angststörungen (Generalisierte Angststörung; Panikattacken; Panikstörungen; Soziale Phobie → andere Gruppen)



**Symptome:** Anzeichen einer Angststörung sind unter anderem Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge, Schwindel und vor allem Panikattacken. Dies kann durch Trigger ausgelöst werden → PTBS

**Ursachen:** Traumatische Kindheitserlebnisse (z.B. Häusliche Gewalt, sexueller Missbrauch), langanhaltender Stress, soziale Abschottung, Selbstzweifel, genetisch vererbbar

## **Behandlung:**

- Spezialkliniken zur Behandlung von Angststörungen
- Hypnose
- Medikation (Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer [SSRI])
- Therapie (Psychiater)

## **Wie viele Menschen leiden durchschnittlich an**

**Angststörungen:** Ungefähr jeder 4. Mensch (25%) leidet an Angststörungen  
→ und ungefähr 60 Mio. in Europa

Videos: [https://www.youtube.com/watch?v=VwQ10v\\_2NBY](https://www.youtube.com/watch?v=VwQ10v_2NBY)

[https://www.youtube.com/watch?v=kf\\_yGMuqd4o](https://www.youtube.com/watch?v=kf_yGMuqd4o)