

Kritische Unterstützung



Angst verstehen



Sich besorgt oder nervös zu fühlen, ist ein normaler Teil des täglichen Lebens. Jeder macht sich Gedanken oder fühlt sich von Zeit zu Zeit ängstlich. Leichte bis mäßige Angst kann Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit, Energie und Motivation zu fokussieren. Wenn die Angst schwerwiegend ist, können Sie Gefühle der Hilflosigkeit, Verwirrung und extreme Besorgnis verspüren, die in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Schwere oder Wahrscheinlichkeit des befürchteten Ereignisses stehen. Überwältigende Angst, die das tägliche Leben beeinträchtigt, ist nicht normal. Diese Art von Angst kann ein Symptom einer Angststörung oder eines anderen Problems wie einer Depression sein.

Angst kann körperliche und seelische Symptome hervorrufen. Eine bestimmte Situation oder Angst kann einige oder alle dieser Symptome für kurze Zeit verursachen. Wenn die Situation vorbei ist, verschwinden die Symptome normalerweise.

Zu den körperlichen Symptomen der Angst gehören:

- Zittern, Zucken oder Schütteln.
- Völlegefühl im Hals oder in der Brust.
- Atemnot oder schneller Herzschlag.
- Benommenheit oder Schwindel.
- Schwitzen oder kalte, feuchte Hände.
- Sich nervös fühlen.
- Muskelverspannungen, generelle Schmerzen oder Muskelschmerzen (Myalgien).
- Extreme Müdigkeit.
- Schlafprobleme, wie z. B. nicht ein- oder durchschlafen zu können, frühes Erwachen oder Unruhe (nach dem Aufwachen nicht ausgeruht fühlen).

Angst wirkt sich auf den Teil des Gehirns aus, der hilft, zu kontrollieren, wie Sie kommunizieren. Dies macht es schwieriger, sich kreativ auszudrücken oder in Beziehungen effektiv zu funktionieren. Zu den emotionalen Symptomen der Angst gehören:

- Ruhelosigkeit, Reizbarkeit oder Gefühl der Nervosität oder Aufgeregtheit.
- Sich zu viele Sorgen machen.
- Angst, dass etwas Schlimmes passieren wird; sich dem Untergang geweiht fühlen.
- Unfähigkeit sich zu konzentrieren; das Gefühl, dass Ihr Gehirn aussetzt.



Angststörungen

Angststörungen treten auf, wenn Menschen sowohl körperliche als auch emotionale Symptome haben. Angststörungen beeinträchtigen, wie eine Person mit anderen auskommt, und beeinträchtigen die täglichen Aktivitäten. Frauen haben doppelt so häufig Probleme mit Angststörungen wie Männer. Beispiele für Angststörungen sind Panikattacken, Phobien und generalisierte Angststörungen.

Oft ist die Ursache von Angststörungen nicht bekannt. Viele Menschen mit einer Angststörung sagen, dass sie sich ihr ganzes Leben lang nervös und ängstlich gefühlt haben. Dieses Problem kann in jedem Alter auftreten.

Kinder, bei denen mindestens ein Elternteil eine Depression hat, haben mehr als doppelt so häufig eine Angststörung wie andere.

Angststörungen treten oft zusammen mit anderen Problemen auf, wie zum Beispiel:

- Psychische Gesundheitsprobleme, wie Depressionen.
- Drogenmissbrauch.
- Ein körperliches Problem, wie eine Herz- oder Lungenerkrankung. Eine vollständige ärztliche Untersuchung kann erforderlich sein, bevor eine Angststörung diagnostiziert werden kann.



Panikattacken

Eine Panikattacke ist ein plötzliches Gefühl extremer Angst oder intensiver Furcht ohne klaren Grund oder wenn keine Gefahr besteht. Panikattacken sind häufig. Sie treten manchmal bei ansonsten gesunden Menschen auf. Panikattacken dauern normalerweise nur wenige Minuten, aber eine Attacke kann auch länger dauern. Und bei manchen Menschen kann sich die Angst während des Anfalls schnell verschlimmern.

Zu den Symptomen gehören das Gefühl, zu sterben oder die Kontrolle über sich selbst zu verlieren, schnelles Atmen (Hyperventilation), Taubheit oder Kribbeln in den Händen oder Lippen und Herzrasen. Sie können sich schwindelig, schwitzend oder zitterig fühlen. Andere Symptome sind Atembeschwerden, Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust und ein unregelmäßiger Herzschlag. Diese Symptome treten plötzlich und ohne Vorwarnung auf.

Manchmal sind die Symptome einer Panikattacke so intensiv, dass die Person befürchtet, einen Herzinfarkt zu erleiden. Viele der Symptome einer Panikattacke können zusammen mit anderen Erkrankungen wie Hyperthyreose, koronarer Herzkrankheit oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) auftreten. Eine vollständige ärztliche Untersuchung kann erforderlich sein, bevor eine Angststörung diagnostiziert werden kann.

Menschen, die wiederholt unerwartete Panikattacken haben und sich über die Attacken Sorgen machen, haben eine Panikstörung.



Phobien

Phobien sind extreme und irrationale Ängste, die das tägliche Leben beeinträchtigen. Menschen mit Phobien haben Ängste, die in keinem Verhältnis zur realen Gefahr stehen, und sie sind nicht in der Lage, sie zu kontrollieren.

Phobien sind häufig und treten manchmal zusammen mit anderen Erkrankungen wie Panikstörungen oder Tourette-Syndrom auf. Die meisten Menschen gehen mit Phobien um, indem sie Situationen oder Objekte meiden, die sie in Panik versetzen (Vermeidungsverhalten).

Eine phobische Störung tritt auf, wenn das Vermeidungsverhalten so extrem wird, dass es Ihre Fähigkeit beeinträchtigt, an Ihren täglichen Aktivitäten teilzunehmen. Es gibt drei Haupttypen von phobischen Störungen:

- Angst, allein oder an öffentlichen Orten zu sein, wo möglicherweise keine Hilfe verfügbar oder Flucht unmöglich ist (Agoraphobie).
- Angst vor Situationen, in denen die Person der Kritik anderer ausgesetzt sein könnte (soziale Phobie).
- Angst vor bestimmten Dingen (spezifische Phobie).
- Phobien können behandelt werden, um Gefühle von Furcht und Angst zu reduzieren.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, Angstsymptome zu haben.



Beitragende

Verfasser: Healthwise Staff

Medizinische Prüfung: William H. Bland Jr. MD, FACEP – Notfallmedizin & Kathleen Romito MD – Allgemeinmedizin & Adam Husney MD – Allgemeinmedizin & David Messenger MD



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC