

Verstehen von Angst

Sich Sorgen zu machen oder nervös zu sein, ist ein normaler Teil des Alltagslebens. Jeder ist von Zeit zu Zeit beunruhigt oder ängstlich. Leichte bis mittelschwere Angst kann Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit, Energie und Motivation zu fokussieren. Bei starker Angst können Gefühle der Hilflosigkeit und Verwirrung auftreten und Sie sind extrem beunruhigen. Diese Gefühle stehen in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Schwere oder Wahrscheinlichkeit des gefürchteten Ereignisses. Überwältigende Ängste, die das tägliche Leben beeinträchtigen, sind nicht normal. Diese Art von Angst kann ein Symptom einer Angststörung oder eines anderen Problems, wie etwa einer Depression, sein.

Angst kann körperliche und emotionale Symptome verursachen. Eine bestimmte Situation oder Angst kann für kurze Zeit einige oder alle dieser Symptome auslösen. Wenn die Situation vorüber ist, verschwinden die Symptome normalerweise.

Zu den körperlichen Angstsymptomen gehören:

- Zittern, Zucken oder Schütteln
- Völlegefühl im Hals oder in der Brust
- Atemnot oder Herzrasen
- Benommenheit oder Schwindel
- Schwitzende oder kalte, feuchte Hände
- Nervosität
- Muskelverspannungen, Schmerzen oder Wundheit (Myalgien)
- Extreme Müdigkeit
- Schlafprobleme, wie z. B. die Unfähigkeit einzuschlafen oder durchzuschlafen, frühes Aufwachen oder Ruhelosigkeit (das Gefühl, nicht ausgeruht zu sein, wenn Sie aufwachen)

Angst beeinträchtigt den Teil des Gehirns, der Ihre Kommunikation steuert. Dadurch wird es schwieriger, sich kreativ auszudrücken oder Beziehungen effektiv zu gestalten. Zu den emotionalen Symptomen von Angst gehören:

- Ruhelosigkeit, Reizbarkeit oder ein Gefühl der Nervosität oder Anspannung
- Zu viele Sorgen
- Angst, dass etwas Schlimmes passieren wird, oder das Gefühl, dem Untergang geweiht zu sein
- Konzentrationsschwäche oder das Gefühl, dass Ihr Verstand leer ist

Angststörungen

Angststörungen treten auf, wenn Betroffene sowohl körperliche als auch emotionale Symptome aufweisen. Angststörungen beeinträchtigen den Umgang einer Person mit anderen und beeinträchtigen ihre täglichen Aktivitäten. Frauen haben doppelt so häufig wie Männer Probleme mit Angststörungen. 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. Bei Kindern, bei denen bei mindestens einem Elternteil eine Depression diagnostiziert wurde, ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Angststörung zu erkranken, doppelt so hoch wie bei anderen Kindern.

Angststörungen treten häufig zusammen mit anderen Problemen auf, beispielsweise:

- Psychische Probleme wie Depressionen.
- Drogenmissbrauch
- Ein körperliches Problem, beispielsweise eine Herz- oder Lungenerkrankung. Bevor eine Angststörung diagnostiziert werden kann, ist möglicherweise eine umfassende medizinische Untersuchung erforderlich.

Panikattacken

Eine Panikattacke ist ein plötzliches Gefühl extremer Angst oder intensiver Furcht ohne klaren Grund und ohne dass eine Gefahr besteht. Panikattacken sind häufig. Sie treten manchmal bei ansonsten gesunden Menschen auf. Panikattacken dauern normalerweise nur wenige Minuten, ein Anfall kann jedoch auch länger dauern. Und bei manchen Menschen kann die Angst während des Anfalls schnell schlimmer werden.

Zu den Symptomen zählen das Gefühl zu sterben oder die Kontrolle über sich selbst zu verlieren, schnelle Atmung (Hyperventilation), Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Händen oder Lippen und Herzrasen. Ihnen kann schwindelig werden, Sie schwitzen oder Sie fühlen sich zitterig. Zu den weiteren Symptomen zählen Atembeschwerden, Schmerzen 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 auch bei anderen Erkrankungen auftreten, etwa bei einer Schilddrüsenüberfunktion, einer koronaren Herzkrankheit oder einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). Bevor eine Angststörung diagnostiziert werden kann, ist möglicherweise eine umfassende medizinische Untersuchung erforderlich.

Bei Menschen, die wiederholt unerwartete Panikattacken haben und sich wegen dieser Attacken Sorgen machen, spricht man von einer Panikstörung.



Phobien

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

Phobien kommen häufig vor und treten manchmal zusammen mit anderen Erkrankungen auf, beispielsweise einer Panikstörung oder dem Tourette-Syndrom. Die meisten Menschen bewältigen Phobien, indem sie die Situation oder das Objekt meiden, das bei ihnen Panik auslöst (Vermeidungsverhalten).

Von einer phobischen Störung spricht man, wenn das Vermeidungsverhalten so extrem wird, dass es Ihre Fähigkeit zur Teilnahme an Ihren täglichen Aktivitäten beeinträchtigt. Es gibt drei Haupttypen von phobischen Störungen:

- Angst, allein oder an öffentlichen Orten zu sein, wo möglicherweise keine Hilfe verfügbar ist oder eine Flucht unmöglich ist (Agoraphobie)
- Angst vor Situationen, in denen man der Kritik anderer ausgesetzt sein könnte (soziale Phobie)
- Angst vor bestimmten Dingen (spezifische Phobie)

Phobien können behandelt werden, um Angst- und Furchtgefühle zu reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, Angstsymptome zu haben.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

Autor: Healthwise Staff

Medical Review: Dr. William H. Blahd Jr., FACEP, Emergency Medicine, Dr. Kathleen Romito, Dr. Family Medicine, Adam Husney, Family Medicine, Dr. David Messinger



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143179-022024 OHC