



Infoblatt: Angststörung

1. Was ist das?

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Angst ist ein normales Gefühl – wird sie jedoch übermäßig stark, dauerhaft oder beeinträchtigt sie das Leben, spricht man von einer Angststörung. Es gibt verschiedene Formen, z. B. generalisierte Angststörung, Panikstörung oder soziale Phobie.

2. Typische Symptome

- Anhaltende Sorgen oder Grübeln - Herzklopfen, Zittern, Schweißausbrüche - Atemnot oder Engegefühl - Magen-Darm-Beschwerden - Unruhe oder Nervosität - Vermeidungsverhalten (z. B. Menschenmengen meiden) - Konzentrationsprobleme - Schlafstörungen

3. Ursachen und Risikofaktoren

Angststörungen entstehen durch ein Zusammenspiel aus biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Veranlagung, belastende Lebensereignisse, chronischer Stress oder traumatische Erfahrungen können eine Rolle spielen.

4. Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose erfolgt durch ein ausführliches Gespräch mit einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten. Wichtig ist, körperliche Ursachen für die Beschwerden (z. B. Schilddrüsenerkrankungen) auszuschließen.

5. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Psychotherapie (z. B. kognitive Verhaltenstherapie, Expositionstraining) - Medikamente (z. B. Antidepressiva – bei Bedarf und individuell angepasst) - Psychoedukation (Verständnis für die Erkrankung fördern) - Achtsamkeit, Entspannungsverfahren (z. B. PMR, Atemtechniken) - Kombination aus mehreren Maßnahmen ist oft besonders hilfreich

6. Was kann ich selbst tun?

Bleiben Sie in Bewegung – im wörtlichen und übertragenen Sinn. Vermeidung verstärkt die Angst. Suchen Sie sich Unterstützung und informieren Sie sich über die Erkrankung. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, Struktur und soziale Kontakte helfen, den Alltag zu stabilisieren.

7. Weitere Infos & Hilfe

- www.psychiatrie.at
- Telefonische Hilfe: 142 (Telefonseelsorge, rund um die Uhr)