



## Informationen zur Generalisierten Angststörungen

### **Du willst die Generalisierte Angststörung besser verstehen? Hier kommen einige Infos für dich.**

Wenn du unter einer Generalisierten Angststörung leidest, plagen dich möglicherweise schon jahrelang – nicht selten seit der Jugend – übermäßige Sorgen, die häufig um die eigene und/oder die Unversehrtheit der Angehörigen kreisen. Die Themen sind sehr vielfältig, z. B. Arbeit, Krankheit, finanzielle Risiken, Schulleistungen, Unfälle, schädliche Umwelteinflüsse.

Als typische körperlichen Angstreaktionen, die sehr wechselhaft auftreten können, kennst du z. B.

- Herzklopfen
- Schwitzen
- Zittern
- Atembeschwerden
- Beklemmungsgefühle
- Schwindel
- Übelkeit
- Hitzewallungen
- Kälteschauer.

Menschen mit dieser Angsterkrankung verspüren häufig starke Erregungszustände, fühlen sich überdreht, ruhelos und stehen unter Hochspannung. Sie reagieren bei kleinstem Erschrecken und regulieren sich auch körperlich erst sehr langsam wieder in einen niedrigen Anspannungszustand.

Häufig können sie sich nur schlecht konzentrieren und fühlen sich reizbar. Diese körperlichen Symptome gehen jedoch immer einher mit einer inneren Besorgtheit, Katastrophenerwartung und einer sogenannten „Hab acht“-Stellung, die auf schnelle Flucht- oder Kampfreaktion ausgerichtet ist (d. h. sofort etwas unternehmen müssen, sollte etwas Schlimmes passieren, vorbereitet sein auf einen Unglücksfall, Unfall, Probleme etc.).

Betroffenen, die unter dieser Form der Angst leiden, fällt es schwer, ihre Sorgen zu kontrollieren. Schon kleine Hinweise aus Umwelt und Medien auf mögliche Gefahren in der Welt können ein neues Katastrophenszenario auslösen und zu den beschriebenen Angstreaktionen führen. Sie finden oft nur schlecht in den Schlaf, weil Sorgen- und Grübelschleifen sie davon abhalten.

Das Vermeidungsverhalten von Menschen, die unter einer Generalisierten Angststörung leiden, ist speziell: So ziehen sie sich nicht zurück, sondern versuchen durch verstärkte Kontrollen oder Rückversicherungen zu überprüfen, ob Gefahr besteht oder ob diese sich abwenden lässt. Kontrollanrufe bei Angehörigen, Arztbesuche, Telefonate mit der Bitte um Beruhigung dienen dazu, die Angst in Schach zu halten, ohne dass dies wirklich gut gelingt. Andere beginnen aber auch, sich von der Außenwelt abzuschirmen, indem sie keine Zeitungen mehr lesen oder keine Nachrichten hören, um nicht erneut in Angst und Schrecken versetzt zu werden.

Die Angst, die Sorge und körperliche Angstsymptome verursachen starkes Leiden und Beeinträchtigungen in sozialen und beruflichen Funktionsbereichen. Es fällt immer schwerer, sich auf die täglichen Aufgaben zu konzentrieren und häufig nehmen daher Spannungen im persönlichen Umfeld durch Kontrollverhalten erheblich zu.

Genau dort setzt mein Behandlungsangebot an, indem ich dich unterstütze,

- deine Sorgen zu kontrollieren, ohne sie zu vermeiden oder zu unterdrücken
- deine Katastrophenphantasien und Sorgen selbst in Frage zu stellen und auf Funktionalität (Sinnhaftigkeit und Kosten-Nutzen) zu untersuchen



- deine Problemlösefertigkeit und Fähigkeit zur Selbstberuhigung im Umgang mit äußeren Belastungen und inneren Sorgen zu trainieren
- deine erhöhte Grundanspannung dauerhaft zu senken

Ich möchte dir Techniken vermitteln, mit denen du deine Symptome immer mehr bewältigen und die „Angst in den Griff“ bekommen kannst, sodass dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmt wird. Ein Heilversprechen gebe ich dir nicht. Doch bringe ich meine langjährige Erfahrung aus der Arbeit mit Angst-Patient:innen ein. Ich will dir helfen, langfristig (wieder) mehr Lebensqualität zu finden.