AOK RADIOSERVICE

AOK Die Gesundheitskasse. | BUNDESVERBAND

01. Februar 2016

RADIOBEITRAG als Text

Generalisierte Angststörung: Wenn Angst zum Alltag gehört

Anmoderation:

Wenn eine Prüfung ansteht, der Arbeitsplatz plötzlich unsicher wird oder das Kind nicht pünktlich nach Hause kommt – dann sorgt das für Angst. Bei den Einen weniger, bei den Anderen mehr. Bei manchen Menschen überschatten diese Sorgen den gesamten Alltag und sie schränken ihr Leben – von ihren Ängsten geleitet – enorm ein. Diese sogenannte generalisierte Angststörung kann viele verschiedene Folgen haben. Über die Erkrankung berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.01 Minuten

Text: Angst gehört zum Leben und ist im Alltag im gewissen Maße sogar sinnvoll. Bei Menschen, die unter einer generalisierten Angststörung leiden, beziehen sich ihre Ängste und Sorgen allerdings nicht nur auf reale Gefahren oder Situationen – die Angst gehört vielmehr zum Alltag. Die Betroffenen haben dann das Gefühl, die negativen Gedanken nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Welche Folgen das haben kann, erklärt Dr. Christiane Roick. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Christiane Roick:

Die Angst führt zu einem ständigen Alarmzustand, der dann auch körperliche Symptome hervorruft. Das können Muskelverspannungen sein, das Herz schlägt schneller, die Hände zittern, der Mund ist trocken. Auch Schwitzen, Schwindelattacken, Bauchschmerzen oder Atembeschwerden

können auftreten. Und oftmals kommen noch Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten dazu.

Text: Dabei handelt es sich um eine ernsthafte psychische Erkrankung. Dazu beitragen können biologische sowie psychologische Faktoren, so Roick.

Dr. Christiane Roick:

Einerseits ist es so, dass die Betroffenen sich unsicherer fühlen, möglicherweise weil ihnen eine sichere Bindung zu Eltern oder anderen Bezugspersonen in der Kindheit fehlte. Andere Gründe können auch traumatische Ereignisse oder große Belastungen im Alltag sein. Da generalisierte Angststörungen familiär gehäuft auftreten, spielen auch genetische Einflüsse eine Rolle. Und zudem finden sich bei den Betroffenen in bildgebenden Untersuchungen Auffälligkeiten in bestimmten Hirnarealen, aber auch Störungen in der Konzentration verschiedener Botenstoffe des Gehirns.

Text: Oft dauert es Jahre, bis die Betroffenen professionelle Hilfe aufsuchen – und nicht immer wird die Erkrankung richtig erkannt. Dabei sollte man frühzeitig handeln.

Dr. Christiane Roick:

Menschen, die unter generalisierten Ängsten leiden, sollten sich frühzeitig an ihren Hausarzt wenden. Zusätzlich können sie auch bei Familien- oder Lebensberatungsstellen Unterstützung finden. Und grundsätzlich ist es so, dass generalisierte Angststörungen gut mit Psychotherapie oder Medikamenten behandelbar sind. Bei einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Betroffenen zum Beispiel, ihre Sorgen neu zu beurteilen und unrealistische Annahmen auch zu korrigieren.