

## Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

### Inhalt:

#### 1. Wenn die Angst zur Krankheit wird

#### 2. Ärztewitze

Alle bisher verfassten Ordinationszeitung können sie unter <http://www.froeis.at/36,0,ordinationszeitung,index,0.html> nachlesen.

Viel Spaß wünscht

Ihr Ordinationsteam

## Wenn die Angst zur Krankheit wird

Angst zu haben ist ein ganz normales, lebensnotwendiges Gefühl. Die Angst gehört neben Freude, Trauer, Zorn und Ekel zu den primären, tief verwurzelten Gefühlen des Menschen. Sie hilft uns, Gefahren zu erkennen und richtig zu handeln, sie schärft unsere Aufmerksamkeit und setzt Kraftreserven frei, um mit einer bedrohlichen Situation besser fertig zu werden. Angst kann sich in verschiedenen Situationen auf unterschiedliche Weise äußern, etwa als Schmetterlinge im Bauch vor einem Rendezvous, als Nervosität vor einer Prüfung oder als schneller Herzschlag in einer gefährlichen Situation.

Im Allgemeinen hilft uns die Angst, besser im Alltag zurecht zu kommen. Bei den Angststörungen kann das Angstgefühl jedoch solche Ausmaße annehmen, dass es zu einer starken Beeinträchtigung des Lebens kommt. Es ist wichtig, normale Alltagsängste von den krankhaften Ängsten zu unterscheiden. Angst wird als krankhaft bezeichnet, wenn:

- ◆ Dauer und Häufigkeit der Angstzustände mit der Zeit zunehmen
- ◆ die Angst mit eigener Hilfe nicht überwunden werden kann
- ◆ die momentanen Lebensumstände das Ausmaß der Angst nicht erklären können

Besteht die Angststörung schon seit längerer Zeit, so kommt es üblicherweise zu einem massiven Rückzug aus dem Alltag. Orte und Situationen, die Angst machen, werden gemieden - im Grunde ein ganz normales Verhalten, denn jeder Mensch entzieht sich gefährlichen und unangenehmen Situationen. Bei krankhaften Ängsten sind aber auch alltägliche Situationen wie Einkaufen, das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder das Treffen von Freunden angstbesetzt und werden daher auch gemieden. Besonders Partner- und Freundschaften leiden stark unter einem derartigen Verhalten. Dadurch verlieren Betroffene immer mehr zwischenmenschliche Kontakte und geraten zunehmend in die Isolation.

### Die unterschiedlichen Ebenen der Angst

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie sich Angst bei uns Menschen äußern kann. Man spricht von den unterschiedlichen Ebenen der Angst: Bei gefährlichen Situationen zeigen wir üblicherweise ein Verhalten, das als "Flucht-Kampf-Reaktion" bezeichnet wird. Die Muskeln spannen sich an und der Körper ist bereit, schnell zu handeln. Man ist auf Flucht oder – falls dies nicht möglich ist – auf einen Kampf eingestellt. Die Konzentration ist stark auf die Situation gerichtet, wie etwa bei einem Hund, der eine Fährte gerochen hat. Auf der anderen Seite steht die körperliche Reaktion. Hierzu gehören:

- ◆ Schwitzen
- ◆ Herzrasen
- ◆ Verstärkte Atmung (Hyperventilation)
- ◆ Enge-Gefühl in der Brust
- ◆ Harn- und/oder Stuhldrang
- ◆ Zittern
- ◆ Übelkeit
- ◆ Schwindel

Die Symptome können gemeinsam auftreten, es kann aber auch ein bestimmtes Symptom dominieren bzw. können einige wenige Symptome im Vordergrund stehen.

### Welche Angststörungen gibt es?

Angststörungen können in zwei große Gruppen unterteilt werden. Einerseits gibt es die Ängste, die ohne einen bestimmten Auslöser auftreten, sogenannte ungerichtete Ängste. Auf der anderen Seite stehen die Phobien, die durch

# Ordinationszeitung 2. Quartal 2013

bestimmte Situationen oder durch bestimmte Objekte ausgelöst werden. In diesem Fall spricht man von "gerichteter" Angst.

## **Ungerichtete Angst:**

Dazu gehören:

- ◆ Panikstörung (plötzliche episodische Angst)
- ◆ Generalisierte Angststörung (dauerhafte Angst)

## **Gerichtete Angst:**

Diese wird weiter unterteilt in:

- ◆ Agoraphobie (Angst vor offenen, weiten Plätzen)
- ◆ Soziale Phobie (Angst vor dem Umgang mit anderen Menschen)
- ◆ Spezifische Phobien (die Angst tritt nur bei ganz bestimmten Objekten oder Situationen auf, wie z. B. bei Spinnen, Blut, Höhen, Schlangen, Mäusen etc.)

Die Zwangsstörung nimmt unter den Angststörungen eine Sonderstellung ein. Sie weist auch eine große Nähe zu den Störungen auf, die sich auf die Stimmung auswirken (sogenannte affektive Störungen).

## **Panikstörung**

Die Panikstörung ist gekennzeichnet durch das wiederholte Auftreten von Panikattacken.

Die Panikattacken selbst zeichnen sich durch das plötzliche, unvorhersehbare Auftreten massiver Angst aus. Die Personen erleben sie oft als Todesangst, da sie dahinter ein körperliches Leiden vermuten.

Durchschnittlich dauert eine Panikattacke zwischen zehn und 30 Minuten. Es gibt aber auch Fälle, in denen sie bis zu einigen Stunden dauern kann.

Dabei ist zu bemerken, dass eine einzelne Panikattacke noch lange keine Panikstörung bedeutet! Studien ergaben, dass zwischen zehn und 30 Prozent der Bevölkerung im vergangenen Jahr einen Angstanfall hatten.

### **Panikattacken, Zigaretten und Stress**

Durch Substanzen wie Alkohol, Koffein, verschiedene Medikamente sowie durch körperliche Erkrankungen kann das Auftreten von Panikattacken gefördert werden.

Besonders Zigaretten haben oft nicht den angenommenen beruhigenden Effekt. Nikotin wirkt in der Regel anregend auf den Körper. Befindet man sich nun sowieso schon in einem Zustand innerer Erregung, so führt das Rauchen einer Zigarette zu einem weiteren Anstieg derselben. Die Schwelle der Anspannung, die zum Auslösen einer Panikattacke führt, wird damit schneller erreicht. Auch hoher Lebensstress (Partnerkonflikte, Arbeitslosigkeit, existenzielle Sorgen etc.) kann auf die Dauer die innere Erregung erhöhen und in diesem Zusammenhang leichter zu einer Panikattacke führen. Oft genügt dann nur mehr ein kleiner Auslöser (z. B. der Einkauf im Supermarkt), und der Teufelskreis der Angst wird losgetreten, was schließlich zur Panikattacke führt.

## **Tipps bei Panikattacken**

Die erste Panikattacke hat oft den Anschein, als komme sie aus heiterem Himmel. Nicht selten erleben Personen ihre erste Attacke jedoch in einem Zustand starker Anspannung.

Stress tritt nicht spontan auf, sondern er schleicht sich langsam und oft unbemerkt in das Leben. Deshalb ist man sich des Stress' in vielen Fällen gar nicht bewusst.

Das Erleben einer Panikattacke ist mit Sicherheit eine sehr unangenehme Erfahrung. Denn neben den sehr starken und erschreckenden Symptomen kommen Gedanken hinzu wie: "Bin ich ernsthaft krank?", "Ist etwas mit meinem Herz nicht in Ordnung?" oder "Sind das vielleicht die ersten Anzeichen eines Herzinfarkts?".

All diese Fragen sind nachvollziehbar. Nur wenige würden nach dem Erleben einer Panikattacke unbeschwert weiter leben und sich nichts dabei denken. Und es ist richtig, sich diese Fragen zu stellen. Denn die Möglichkeit, dass etwas mit dem eigenen Körper nicht in Ordnung ist, besteht natürlich.

Die Angst vor einer körperlichen Erkrankung führt jedoch bei vielen zu einem Vermeidungsverhalten: Unter Panikattacken leidende Personen versuchen diese unangenehmen Gedanken zu verdrängen - verschwunden sind sie deshalb aber noch lange nicht.

Die fortbestehende Angst vor einer Erkrankung kann im Gegenteil zu erheblichem Stress führen, der dann wiederum Panikattacken hervorrufen kann. Für die Heilung einer Panikstörung ist deshalb entscheidend, dass die Möglichkeit eines körperlichen Leidens abgeklärt wird. Denn es gilt:

Je weniger man sich um die eigene Gesundheit Sorgen macht, desto gesünder ist man.

## **Versuchen Sie folgendes:**

1. Suchen Sie einen Arzt auf, dem Sie vertrauen.
2. Erklären Sie ihm Ihre Symptome.
3. Lassen Sie Ihren Arzt diejenigen Untersuchungen durchführen, die er für notwendig hält.
4. Sollte er die Meinung eines Facharztes heranziehen wollen, befolgen Sie seinen Rat. Versichern Sie sich, dass er die Diagnose des Facharztes erhält.

# Ordinationszeitung 2. Quartal 2013

5. Sollte sich herausstellen, dass die Symptome auf eine körperliche Krankheit zurückzuführen sind, befolgen Sie die Therapie Ihres Arztes.

6. Findet Ihr Arzt keine körperlichen Hinweise für die Panikattacken, so lassen Sie sich von ihm die Adresse eines Spezialisten geben, der sich mit solcherlei Störungen auskennt.

Das Schlechteste, das Sie tun können, ist weiterhin darauf zu beharren, dass Sie eine böse körperliche Krankheit haben, obwohl Ihr Arzt das Gegenteil festgestellt hat. Deshalb ist es entscheidend, dass Sie bei einem vertrauenswürdigen Arzt bleiben, bis er eine Diagnose gestellt hat. Egal wie viele Spezialisten Sie aufsuchen müssen, lassen Sie die Hauptverantwortung bei einem Arzt liegen. Vermeiden Sie auf alle Fälle die Konsultation von mehreren Ärzten.

Sollten Sie weiterhin davon überzeugt sein, an einer schweren Krankheit zu leiden, obwohl bei Ihnen keine körperliche Ursache gefunden wurde, dann können Sie sich einer Sache sicher sein: Ihre Symptome stehen in direktem Zusammenhang mit einer Panikattacke.

## Wie können Angststörungen behandelt werden?

Sowohl Medikamente, als auch eine geeignete Psychotherapie kommen als Behandlungsmethode in Frage. Wird medikamentös behandelt, so haben sich besonders Medikamente aus der Klasse der Antidepressiva bewährt. Vor allem neuere Antidepressiva, die weniger Nebenwirkungen haben, finden Anwendung (sogenannte Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, SSRI).

- ♦ Beruhigungsmittel, sogenannte Tranquilizer, können wegen ihrer angstlösenden Wirkung süchtig machen und sollten daher nur unter ärztlicher Aufsicht und, was ganz wichtig ist, zeitlich befristet eingesetzt werden.
- ♦ Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobson und dergleichen werden immer häufiger in Therapien eingebaut.
- ♦ Für die Behandlung der Phobien hat sich vor allem die Verhaltenstherapie bewährt. Unter Aufsicht einer Fachperson werden die an einer Angststörung Leidenden in die angstausslösende Situation geführt. Diese Vorstellung alleine ruft bei vielen Betroffenen schon eine mehr oder weniger große Angst hervor. Ziel und Zweck dieser Methode ist es jedoch, den Patienten nicht zu quälen, sondern ihm zu zeigen, dass die befürchtete Katastrophe nicht eintritt. Mit der Zeit erkennt der Patient, dass er Einfluss auf das Ausmaß der Angst hat. Er beherrscht die Angst, und nicht umgekehrt.

Bei der Sozialphobie verlernen die Betroffenen mit der Zeit die Fähigkeit, sich in sozialen Situationen richtig zu verhalten. In Gruppentherapien werden Rollenspiele eingesetzt, in denen ganz alltägliche Situationen nachgespielt werden. Das sogenannte Soziale Kompetenz-Training hilft der Person, die verlernten Fertigkeiten wieder einzusetzen.

## Ärztewitze

Sagt der Doktor zum Patienten : "ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie, welche wollen Sie zuerst hören ? " "Die Gute!" "Also Sie haben noch zwei Tage zu leben." S c h l u c k !!! "und die schlechte ?" "ich versuch Sie schon seit vorgestern zu erreichen !"

Schwester zum zerstreuten Arzt: „Aber Herr Doktor, Sie können das Rezept doch nicht mit dem Thermometer unterschreiben!“ Darauf der Arzt: „Herrjeh! Jetzt fällt mir auch wieder ein, wo ich meinen Kuli gelassen habe.“

Sitzen vier Ärzte beim Stammtisch. Steht der Augenarzt auf und sagt: "Ich gehe jetzt. Man sieht sich". Sagt der HNO-Arzt: "Ich komm mit. Wir hören von einander". Sagt der Urologe: "Ich glaub, ich verpiss mich auch". Sagt der Frauenarzt: "Grüßt eure Frauen. Ich schau mal wieder rein"

Zwei Ärzte spielen Golf, als einer von beiden einen Herzanfall erleidet. Der andere sagt: "Ich kann Dich nicht behandeln, weil meine Kunstfehlerversicherung hier nicht greift. Aber ich hole Hilfe!" Spricht und verschwindet. Als er wiederkommt, fängt er ganz ruhig wieder an zu putten. Darauf der Verletzte: "Was ist nun mit der Hilfe, kommt die bald?!" "Ja ja, nicht so hastig, am Loch drei spielte ein Kollege, und er beeilt sich, die anderen lassen ihn durchspielen..."

„Herr Felix, Sie haben Grippe! Haben Sie nicht meinen Rat befolgt? Sie sollten nach einem heißen Bad einen heißen Tee trinken!“ – „Tut mir leid, nachdem ich das heiße Bad getrunken hatte, habe ich den Tee einfach nicht mehr hinunter gebracht.“

Manuela fragt ihren Arzt: "Wie kann ich mich am besten vor Infektionen schützen?" "Achten Sie darauf, dass kein fremder Körper in Sie eindringt!"

"Ich habe sie soooooo gerne, ich möchte nie mehr gesund werden.." sagt der Patient zur hübschen Krankenschwester. "Keine Angst, mein Mann hat gesehen, wie sie mich gestern geküsst haben." "Na und" wundert sich der Patient. "Ja, mein Mann ist Arzt und wird sie morgen operieren..."