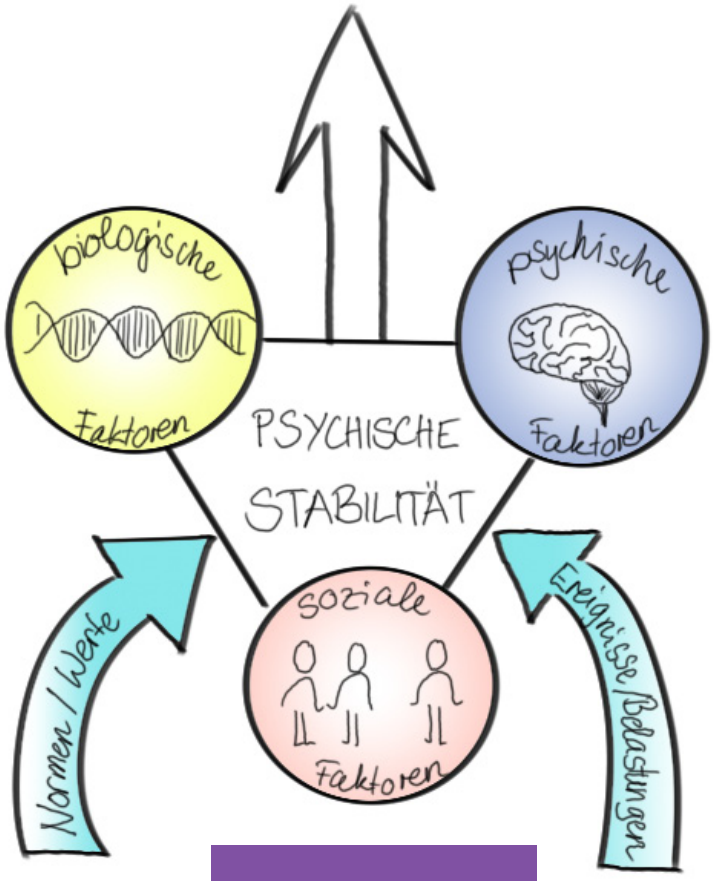
Deine Therapie

www.deine-therapie.at

Zwangsstörungen & Angst



Was ist das?

Wie entsteht das?

Was kann ich tun?

Was wir bei Angst- und Zwangsstörungen bieten:

Sollten Sie sich für eine Therapie entscheiden, so bieten wir Ihnen wissenschaftlich fundierte Methoden. Je nach Schweregrad sind einige wenige Sitzungen vielleicht schon ausreichend und diese können nach Absprache teilweise auch außerhalb der Praxis – sozusagen am Ort des Geschehens – stattfinden. Wir bieten auch für diese Störung bewährte Behandlungsmethode des Neuro- oder Biofeedbacks an.

Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch online unter: www.deine-therapie.at/angst

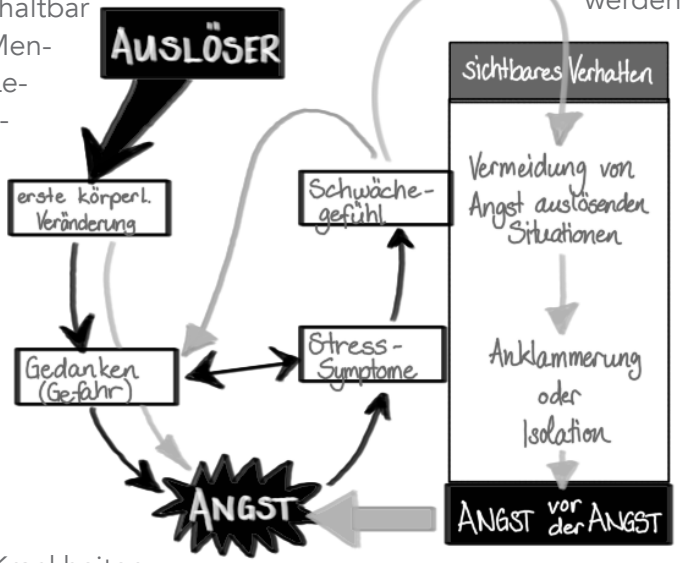
Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, kontaktieren Sie uns unter:

info@deine-therapie.at
+43690 1002 3613

Unser Standort in Ihrer Nähe:

Was sind Angst- und Zwangsstörungen?

Angst kann allgemein als generalisierte Angststörung oder spezifisch, bspw. als soziale Phobie oder Angst vor Spinnen und in sehr starker Form auch als Panik auftreten.
Zwangsstörungen äußern sich im unfreiwilligen bzw. zwanghaften Wiederholen bestimmter Tätigkeiten. Wenn einmal gründlich Händewaschen vor dem Essen nicht mehr reicht, dann sind das erste Anzeichen einer Zwangsstörung. Auslöser für dieses Verhalten ist wiederum die Angst, bspw. sich mit etwas zu infizieren. Die Zwangsrituale geben Sicherheit und lassen die Angst aushaltbar werden. 5 bis 10 von 100 Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter einer solchen Angst- oder Zwangsstörung. Frauen sind dabei erheblich häufiger betroffen als Männer. Sie treten in unterschiedlichen Verlaufsformen und Schweregraden auf.



Wie entstehen Angst- und Zwangsstörungen?

Wie bei allen psychischen Krankheiten spielen biologische, psychische und soziale Komponenten eine wesentliche Rolle (vgl. Abbildung Titelseite psychische Stabilität). Problematisch wird die Angst vor allem dann, wenn die Angst vor der Angst immer stärker wird. Wenn jemand Angst vor Spinnen hat, dann kann das im Alltag ärgerlich sein. Wenn diese Person dann aber anfängt, auch den Keller zu meiden und später alle Räume, die nicht vorher kontrolliert wurden, dann beginnt der Teufelskreis, d.h. Vermeidung als Angst vor der Angst (vgl. Abbildung Angstkreislauf). Der Alltag von betroffenen Personen wird mehr und mehr eingeschränkt und diese Einschränkung gilt es zu durchbrechen.

Was kann ich selbst tun?

Psychische Krankheiten wie Angststörungen sind eine Krankheit wie jede andere auch. Sie sind unter anderem auf Veränderungen der Botenstoffe im Gehirn zurückzuführen und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen oder verdrängt werden. Nur wer aktiv trainiert, dass man einen Raum betreten kann in dem z.B. Spinnen sein könnten und wer sich in weiteren Schritten auch der Gegenwart einer Spinne aussetzt, wird die Angst überwinden können. Man nennt dies Konfrontation und es geht überraschend schnell, bis man die ersten Erfolge erzielt.

Welche Hilfe kann mich mir holen?

Angststörungen können mit Medikamenten (Beruhigungsmittel, Benzodiazepine) oder Therapie behandelt werden. Die Behandlung mit Beruhigungsmitteln kann allerdings nur kurzfristig erfolgen, weil die Wirkung der Mittel schnell nachlässt und zudem die Gefahr einer Abhängigkeit besteht. Das therapeutische Mittel der Wahl ist hier begleitete verhaltenstherapeutische Konfrontation.