

Angst und Panik

Doz.Dr.Maria Steinbauer
Graz, 2.-4.Februar 2024

1

ANGST

- Angst:stammt aus dem griechischen Verb „agchein“ und aus dem lateinischen Wort „angere“ dh. Würgen, oder „die Kehle zuschnüren.
- Über die Psychoanalyse und Existenzphilosophie hat sich das deutsche Wort international eingebürgert, auch im Englischen als "angst"
- ein gewisses Maß an Angst und Furcht ist gehört zum menschlichen Dasein (z.B. Prüfungsangst, Angst vor bestimmten Tieren)
- Angst ist Schutzmechanismus in möglichen Gefahrensituationen

2

Angst als ererbte Reaktionsbereitschaft

- Angst vor dahinkriechenden Tieren im Wald
- Angst vor Blitz u Donner trotz Blitzableiter
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Höhen

Theorie der Preparedness (Seligman) - **biologisch**
Vorbereitetheit von Verhaltensweisen

3

Angststörungen

Die sogenannten Angststörungen gehören neben der Depression zu den häufigsten Formen psychischer Erkrankungen. Diese präsentieren sich oft anhand organischer Symptome. Sehr häufig suchen diese Patienten primär Allgemeinärzte, Notfallseinrichtungen und/oder Internisten auf.

4

Angst

Kampf - Fluchtreaktion

Pathologische Angst

- **affektive und schizophran Psychosen**
- **körperl. begründbare psych. Störungen**
- **Angststörungen**
- **Posttraumatik – Stress - Syndrom**

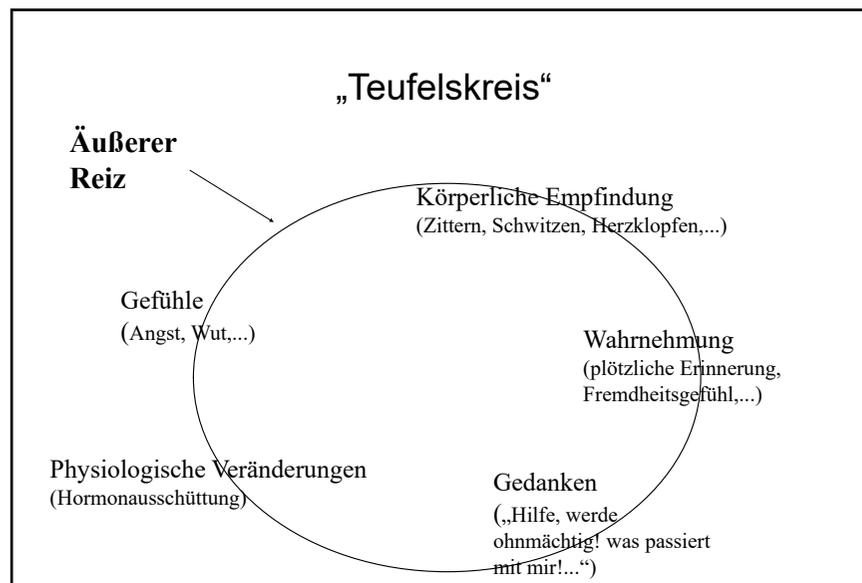
5

Drei-Komponenten-Modell (Reinecker 1993)

- **Physiologische Ebene**
z.B. Muskelanspannung, Herzrasen
- **Subjektive Ebene** in Form von Kognitionen
z.B. Gefahr, Katastrophe, Hilflosigkeit
- **Motorische Ebene:** Verhaltensweisen
z.B. Fliehen, Vermeiden, Kämpfen, Erstarren

6

„Teufelskreis“



7

Hohe Prävalenz von Panik - /Angststörungen

- **Herzerkrankungen**
- **nach spez. kardiologischen Intervent. (Herzschrittmacher)**
- **funktionell/ entzündl.gastrointest. Störungen**
- **Posttraumat. Belastungsstörung**
lebensbedrohlicher Erkrankungen,
eingreifender chirurg. Interventionen
intensivmedizin. Behandlungen

8

Hauptmerkmale der Angststörungen

- **Psychische Symptome:** Angst, zu sterben,
Kontrolle zu verlieren
verrückt zu werden
- **Körperliche Symptome:** kardiovaskulär, neurol.
gastrointestinal,
respiratorisch
Schweißausbrüche, Kälte,
Hitze
- **Vermeidungsverhalten**

9

Angststörungen

- **Phobische Störung**
Agoraphobie: : ohne / mit Panikstörung
Soziale Phobie
Spezifische (Isolierte) Phobien
- **sonstige Angststörung**
Panikstörung
Generalisierte Angststörung

10

F 40. Phobische Störung

Phobie : ein mehrstufiger Prozess
eine Person "erlernt" die Angst vor einer ehemals neutralen Situation.
Die angstbestzte Situation wird vermieden - das Ausbleiben
der Angst belohnt, die Angst weiterhin aufrechterhalten

Leitmerkmale:

- **Unverhältnismäßigkeit der Angst im Bezug auf die reale Situation**
 - **Vermeidungsverhalten (Beeinträchtigung von Leistung und Sozialverhalten)**
 - **Angstreaktion wird als unvernünftig erkannt**
- Häufige Komorbidität: Depression**

11

F 40.0: Agoraphobie ohne / mit Panikstörung

- **Angst vor offenen Plätzen**
- **Angst, das eigene Haus zu verlassen,**
- **Geschäfte zu betreten,**
- **in Menschenmengen sich zu begeben**
- **allein in Flugzeugen, Zügen, Bussen, Straßenbahnen zu reisen.**
- **zu kollabieren und hilflos in der Öffentlichkeit zu liegen.**

Folgen: Einschränkung des Aktionsradius
Frauen häufiger betroffen

12

F40.1 Soziale Phobie

Häufigste phobische Störung – Männer:Frauen = 1:1

Hippokrates beschrieb in der Antike einen Mann, den man „wegen

seiner Schüchternheit u. Argwohns kaum zu sehen bekam.“

- Angst vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen in kleinen Gruppen
- Vermeidung sozialer Situationen

Secundäre Phänomen: Erröten, Hände zittern, Übelkeit,
Drang zu urinieren,

Lebenszeitprävalenz: 10 –16%

Hohe Komorbidität mit:

Agoraphobie, (45%), Depression(14%)

sek. Alkohol,-Medikamentenmißbrauch **Beginn:** oft in der Jugend

13

F40.1 Soziale Phobie

Nicht – generalisierte Form:

Schwierigkeiten : in der Öffentlichkeit zu reden/ essen/ zu schreiben
eine öffentliche Toilette aufzusuchen/
sich mit dem anderen Geschlecht zu treffen

Generalisierte oder komplexe Form:

Unmöglichkeit : mit anderen Menschen zusammenzutreffen,
mit Autoritätspersonen zu reden
mit Menschen außerhalb der eigenen Familie
zu verkehren.

14

F40.2 Spezifische (Isolierte) Phobien

Angst nur in bestimmten Situationen

Angst vor: Tieren, Höhen, Donner,
Dunkelheit, Fliegen, bestimmten
Speisen, Zahnarztbesuch
vor dem Anblick von Blut, bestimmten
Krankheiten

Ätiologie der Phobischen Störungen

Fam.Prädisposition, Traumatisches Erleben
gestörte Sozialisierung
Biologische Modelle

15

Panikattacken

**Ca. 100% in Aufnahmestationen/Notfallsambulanzen
unerkannt (Wolfram Pircher)!!!**

- Beklemmung , Übelkeit, Erstickungsgefühlen
- starkes Herzklopfen
- Druck-Beklemmungsgefühl, Herzschmerzen.
- Atemnot, Zittern, Hitze-Kälteschauer, Schwitzen,
- Schwindel, Parästhesien, Durchfälle
- Todesangst, Angst wahnsinnig zu werden

Nur in 20% organ. Ursache objektivierbar

16

F41.Panikstörung

Wiederholtes Auftreten von Panikattacken innerhalb von 4 Wochen

- nicht beschränkt auf bestimmte **Umgebungssituationen**
- **nicht vorhersehbar!**
- meist verbunden mit **Agoraphobie**

Nach mindestens einer Attacke folgende **Symptome**

- anhaltende Sorge über das Wiederauftreten
- Sorgen über Konsequenzen der Attacke
- Verhaltensänderung aufgrund der Attacken

Angst vor der Angst - Vermeidungshaltung

17

Herzneurose/Herzphobie

Symptome:

- ständig Angst vor einem Herzinfarkt
- Angst davor, tot umzufallen
- aus dem Schlaf nicht mehr zu erwachen.
- abnorme Schonhaltung

Auftreten: 3. bis 4. Lebensjahrzehnt, meist chronisch,

50 % aller Patienten mit Herzbeschwerden sind organisch gesund !

Hohe Komorbidität:

Alkohol, Tranquilizermißbrauch, Depression

18

F41.1 Generalisierte Angststörung

Frei flottierende Angst, an kein bestimmtes Objekt gebunden.

Diagnose: Angst an den meisten Tagen mindestens mehrere Wochen

Ätiologie

- psychosoziale Belastung, individuelle Prädisposition
- bei 50% best. Erlebnisse ausgelöst
- Häufiger bei Frauen mit längerer Belastung

Persönlichkeit: Anklammernd und hilflos
(Wunsch der ständigen Nähe des Arztes)
ambivalente Einstellung gegenüber den Beziehungspersonen

19

F41.1 Generalisierte Angststörung

Symptome

Befürchtungen(Verlustbefürchtungen)

Motorische Spannung (Zittern, Muskelschmerz)

Vegetative Übererregbarkeit

Hypervigilität: Schreckhaftigkeit,

20

Ätiologie der Angststörungen

Biologische Ursachen: genetisch,
Neurotransmitter
Ausdruck einer **Streßsituation**

Verhaltenstheorie Lernerfahrung
- **psychisches vegetatives Lernen**
- **klassische Konditionierung**

Entwicklung:
Eninengende Verwöhnung - Angstabwehr nicht erlernt
pathogene Beziehungen in der Familie

Kleinkinder: still und zurückgezogen, Pubertät: soziale Ängste
10-12 Jahre später: Panikzustände.

Eltern: Angst und Depression (Rosenbaum)

21

F41.1 Generalisierte Angststörung

Tiefenpsychologische Aspekte:

- **Angstabwehr versagt**, Angstanlässe verdrängt – die Angst und Erregung bleiben bestehen.
- **Unbewußte Trennungsproblematik**
- **Trennungsängste**

Persönlichkeit: Anklammernd und hilflos
(Wunsch der ständigen Nähe des Arztes)
ambivalente Einstellung gegenüber den Beziehungspersonen

22

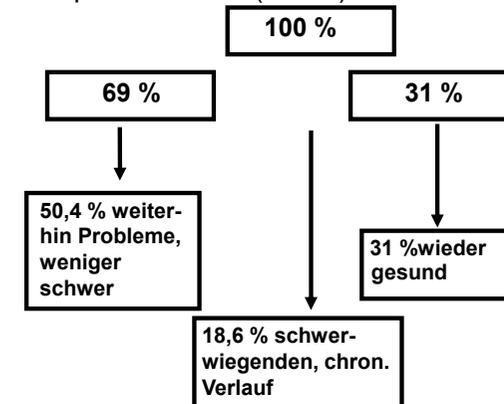
Kognitive Schemata:

- „die Welt ist gefährlich“
- „bestimmte Situationen (Auslandsreisen, enge Räume) gefährlich“
- „andere Menschen beobachten mich besonders kritisch“
- „Herzrasen und schnelle Atmung :immer ein Zeichen für schwere körperliche Erkrankungen“
- „ich bin hilflos und kann wenig tun“

23

Langzeitverlauf von Panikstörungen

Median Follow up über 4 Jahre (n=220)



Katschnig et al (1995)

24

Angst/Panik - Therapie

Methodenübergreifende Therapie!

- Information
- Aufforderung aktiv mitzuarbeiten
 - Entspannungsübungen
 - Arbeit
- Eingehen auf die individuelle Belastungssituation

80%: Antidepressiva: erfolgreich (Monate)

20%: niedrig dosierte Neuroleptika

Zusatztherapie: Betablocker (Wochen)

Tranquilizer (Tage)

Bei 30-40% Entzugsbehandlung notwendig

25

Zwangstörung

innerer Zwang oder Drang,
bestimmte Dinge denken oder
tun.

Zwangsgedanken

- Zwangsideen und -befürchtungen
- Aggressive Zwangsgedanken
- Grübelzwang
- Zählzwang
- Wiederholungen
- Erledigungszwänge

26

Zwangshandlungen

Zwanghaft gegen oder ohne den Willen ausgeführte Handlungen. Beim Versuch, die Handlungen zu unterlassen, treten massive innere Anspannung und Angst auf. "Zwangshandlungen sind Stereotypien

- Reinlichkeitszwang
- Kontrollzwang
- Ordnungszwang
- Berührzwang
- verbale Zwänge

27

Gemäß ICD-10 (Code F42)

- Die Zwangsgedanken oder zwanghaften Handlungsimpulse müssen vom Patienten als seine eigenen erkannt werden.
- Mindestens gegen einen Zwangsgedanken oder gegen eine Zwangshandlung muss der Patient noch Widerstand leisten.
- Der Zwangsgedanke oder die Zwangshandlung dürfen nicht an sich angenehm sein.
- Die Zwangssymptome müssen sich in zutiefst unangenehmer Weise wiederholen.
- Die Symptomatik muss über mindestens 14 Tage an den meisten Tagen bestehen.

28