

PRESSEMITTEILUNG

Wenn die Angst den Alltag schwer macht - Pro Psychotherapie e.V. über das Erkennen von und den Umgang mit Angststörungen auf [therapie.de](http://www.therapie.de)

München, 12. Mai 2011. Wenn Ängste im Alltag auftreten, werden zuerst die auslösenden Orte oder Situationen gemieden. Auch ohne Flugzeug oder den Lift wird das Ziel erreicht - aber mit der Zeit werden die Ängste davor immer schlimmer. Jedoch gerade die Konfrontation mit dem angstausslösenden Moment ist der erste Schritt zum Abbau der Ängste. Mit dem Lift das 8. Stockwerk zu erreichen oder den Tunnel zu durchqueren bringt Lebensqualität zurück. Ebenfalls können psychoanalytische und tiefenpsychologische Ansätze helfen, sich dem Alltag zu stellen. Auch sportliche Aktivität führt zumeist zum Rückgang von Ängsten.

Frau H. ist Führungskraft und viel auf Reisen. Ein turbulenter Flug löst jedoch Herzrasen und Schweißausbrüche aus - die Angst machte auch den nächsten Flug zur Hölle. Danach nahm sie Tabletten oder Alkohol zur Minderung der Ängste. Diese spezifische Phobie ist wie alle anderen Angststörungen therapierbar.

Lesen Sie im neuen Dossier zu „Ängste und Angststörungen“ auf der Informations- und Rechercheplattform www.therapie.de mehr über den Weg zum angstbefreiten Alltag. Eine Angststörung liegt vor, wenn die tatsächliche Bedrohung nicht mit der eigenen Wahrnehmung übereinstimmt und wenn die betroffene Person durch die Angst körperlich oder psychisch leidet.

Experten unterscheiden zwischen verschiedenen Ängsten: Erstens gibt es spezifische Phobien vor Tieren, Naturgewalten oder technikdominierten Situationen (Flüge, Aufzüge, U-Bahn, Höhe). Dazu gehören auch die Ängste vor Blut, Spritzen oder Verletzungen. Zweitens sind soziale Phobien beschrieben, bspw. dass keine Aufmerksamkeit in Besprechungen oder Vortragssituationen ausgehalten werden können. Drittens unterscheiden die Experten Panikstörungen, die in Kaufhäusern, öffentlichen Plätzen oder U-Bahnen auftreten. Schwerer erkennbar ist das gemeinsame Auftreten von Angst und Depressionen.

Für alle Ängste gilt jedoch, dass sie in Zusammenarbeit mit einem Therapeuten in den abgebaut werden können bis hin zu einem wieder angstfreien Leben. Beruhigungsmittel, Drogen oder Alkohol führen in Abhängigkeit, betäuben die Ängste nur und bringen nur neue Probleme mit sich. Ebenfalls informiert das Dossier über das Für und Wider beim Einsatz von Medikamenten.

<http://www.therapie.de/psyche/info/diagnose/angst/einleitung-angst/>

2.299 Zeichen

Das Onlineportal [therapie.de](http://www.therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München. Interessierte Laien wie auch Experten, die fachlichen Austausch suchen, finden dort über 17.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker.

Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)
 „pro psychotherapie e.V.“
 Dipl.-Psych. Fritz Propach
 Goethestrasse 28
 80336 München
 Tel. 089 - 72 99 75 36
 Fax 089 - 72 99 75 38
psyche@therapie.de

Ansprechpartner Presse
 Kommunikationsmanagement
 Ulrike Propach
 Am Bergblick 11
 87616 Marktoberdorf
 Tel. 08342 - 91 83 471
 Fax 08342 - 91 83 473
presse@therapie.de