



Ängsten und Sorgen begegnen

Psychosomatische Behandlung von Angsterkrankungen

sanatoriumKILCHBERG

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK
ZÜRICH CITY

Ängsten und Sorgen begegnen

Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Gemäss aktuellen Studien leiden in Europa rund 14 Prozent der Bevölkerung innerhalb eines Jahres unter einer Angststörung (Wittchen et al., 2011). Angststörungen verursachen bei den Betroffenen erhebliches psychisches Leid und führen zu Beeinträchtigungen in der allgemeinen Lebensgestaltung, den sozialen Beziehungen und der beruflichen Leistungsfähigkeit.

DIE STÖRUNGSBILDER

Ängste können sich auf unterschiedliche Gegebenheiten und Situationen beziehen und werden daher in die folgenden Störungsbilder differenziert: Panikstörung, Agoraphobie, Generalisierte Angststörung, Soziale Phobie und Spezifische Phobien. Im Zentrum für Psychosomatik bieten wir integrative Behandlungen für sämtliche Formen der Angststörungen an.

Panikstörung

Panikstörungen äussern sich durch das wiederholte Erleben unvorhersehbarer, schwerer Angstattacken in Situationen, in denen keine objektive Gefahr droht. Die Angst ist weder an bestimmte Umstände, noch an eine spezifische Situation gebunden. Die Angstattacken gehen mit starkem Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickengefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen einher. Hierbei kann die Angst als so bedrohlich erlebt werden, dass die Person fürchtet zu sterben, die Kontrolle zu verlieren, oder wahnsinnig zu werden, was meist zu einem fluchtartigen Verlassen der Situation führt.

Agoraphobie (Platzangst)

Die Angst vor Menschenansammlungen und öffentlichen Plätzen, sowie Befürchtungen das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten oder alleine mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren, wird in der Fachsprache als Agoraphobie bezeichnet. Zumeist zeigen betroffene Personen ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten und meiden öffentliche Orte. Durch dieses Verhalten kann kurzfristig eine Angstminderung erzielt werden. Langfristig führt dies jedoch zu einer Aufrechterhaltung der Ängste und einer immer stärkeren Einschränkung in der Lebensführung. Dies kann so weitreichend werden, dass es den Betroffenen nicht mehr möglich ist, alleine aus dem Haus zu gehen. Häufig tritt die Agoraphobie gemeinsam mit einer Panikstörung in Erscheinung, dies muss aber nicht der Fall sein.

Generalisierte Angststörung

Besorgtheit und sich zu sorgen sind zentrale Symptome bei einer generalisierten Angststörung. Obwohl die Inhalte der Sorgen den Betroffenen nicht als völlig unrealistisch erscheinen, werden sie dennoch in ihrem Ausmass als absurd oder übermässig empfunden. Die Sorgen und Ängste betreffen alltägliche Themen wie zum Beispiel die Familie (Angst, einem Angehörigen könnte etwas Schreckliches zustossen), die eigene Gesundheit (Angst, an einer unheilbaren Krankheit zu erkranken), den Beruf (Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren) und die Finanzen (was, wenn das Geld nicht reicht?). Die Betroffenen fühlen sich in ihren Sorgenketten gefangen. Ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle und Oberbauchbeschwerden können die Folge sein und dadurch das Wohlbefinden und die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Soziale Phobie

Bei der sozialen Phobie besteht der Kern der Angst darin, von anderen Menschen prüfend betrachtet zu werden. Die Betroffenen befürchten, sich in bestimmten Situationen wie dem Essen oder Sprechen in der Öffentlichkeit oder Treffen mit dem anderen Geschlecht eine peinliche Blöße zu geben oder kritisiert zu werden. In solchen Situationen kommt es zu einer körperlichen Stressreaktion mit Erröten, Händezittern, Übelkeit, Drang zum Wasserlassen und dem Gefühl von Panik. Mit der Zeit vermeiden die Betroffenen zunehmend soziale Situationen und ziehen sich zurück. Das Vermeidungsverhalten kann zu gravierenden Einschränkungen des alltäglichen Lebens führen.

Spezifische Phobien

Bei den spezifischen Phobien konzentriert sich die Angst auf einen bestimmten Reiz oder eine eng umschriebene Situation. Spezifische Phobien umfassen die Angst vor Tieren, wie beispielsweise Spinnen- oder Schlangenphobie, sowie die Angst vor spezifischen Situationen wie Höhenangst, Angst vor dem Fliegen oder dem Zahnarzt, Angst vor geschlossenen Räumen oder dem Anblick von Blut und Verletzungen. Wie bei der Agoraphobie und der sozialen Phobie kann auch eine spezifische Phobie mit Panikzuständen einhergehen.

PSYCHOSOMATISCHE BEHANDLUNG VON ANGSTSTÖRUNGEN

Angststörungen sind gut behandelbar und sollten möglichst früh therapiert werden, um Komplikationen wie Depressionen, Schlafstörungen und einen Suchtmittelmissbrauch zu verhindern. Gemäss den aktuellen Behandlungsleitlinien stellen die Psychotherapie, gegebenenfalls in Kombination mit einer sorgfältig abgestimmten medikamentösen Therapie, die zentralen Therapiebausteine dar. Ängste äussern sich nicht nur im psychischen Erleben, sondern gehen meist auch mit körperlichen Stresssymptomen einher und zeigen zudem Auswirkungen auf der sozialen Ebene. Aufgrund dieser Vielschichtigkeit integrieren wir im Zentrum für Psychosomatik biologische, psychologische und soziale Therapieansätze, basierend auf einer individuellen Therapieplanung.

BIOLOGISCHE BEHANDLUNGSEBENE

Die biologischen Behandlungsangebote bei Angststörungen umfassen eine schonende medikamentöse Behandlung, Innere Medizin, sowie Physiotherapie.

Medikamentöse Behandlung

Die Indikation für eine medikamentöse Behandlung wird individuell im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplans gestellt. Bei der medikamentösen Behandlung von Angststörungen kommen vorzugsweise bestimmte Antidepressiva (Serotoninwiederaufnahmehemmer) zum Einsatz, die neben ihrer Stimmungsaufhellenden Wirkung auch angstlindernde Eigenschaften besitzen. Wirksamkeit und Verträglichkeit der Medikamente werden regelmässig überprüft. Da pharmazeutische Wirkstoffe unterschiedlich schnell abgebaut werden, führen wir bei Bedarf ein therapeutisches Drug Monitoring (Bestimmung der Blutspiegelkonzentration) durch.

Innere Medizin

Körperliche Beschwerden sind bei Betroffenen, die unter einer Angststörung leiden, sehr häufig. Zum einen werden Angststörungen häufig von psychosomatischen Beschwerden, wie beispielsweise gastrointestinalen Beschwerden, Kopf-Rücken- oder Gliederschmerzen oder auch Atembeschwerden begleitet. Zum anderen besteht bei vielen Betroffenen die Sorge, an einer schwerwiegenden organischen Krankheit zu leiden. Auch können im Rahmen von körperlichen Erkrankungen (z. B.: Atemwegserkrankungen, hormonelle Störungen) vermehrt Ängste auftreten. Die Internisten des Zentrums für Psychosomatik klären die Wechselwirkungen von Körper und Psyche gezielt ab und entwickeln gemeinsam mit den Betroffenen geeignete Behandlungsmassnahmen.

Physiotherapie

Häufig meiden Menschen, die unter einer Angststörung leiden, sportliche Aktivitäten, da die physiologische Aktivierung, die bei körperlicher Anstrengung eintritt, eng mit dem Angsterleben assoziiert ist. Gleichzeitig ist sportliche Aktivität jedoch ein geeigneter Weg, um die körperliche und die psychische Gesundheit zu schützen und die Kondition zu stärken. Unsere Physiotherapeutin unterstützt Patienten gezielt bei dem Aufbau einer regelmässigen Bewegung und der Förderung eines positiven Körpererlebens. Entspannung und Yoga können zusätzlich die Bewältigung von Stress und unangenehmen Gefühlen unterstützen.

PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNGSEBENE

Übergeordnetes Ziel einer psychotherapeutischen Behandlung ist die Förderung eines selbstwirksamen Umgangs mit Angstsymptomen und dem Lebensalltag. Dazu bieten wir individuelle Psychotherapien an, die durch die Teilnahme an dem Gruppentherapieprogramm intensiviert werden können. Dabei kommen kognitiv-verhaltenstherapeutische, klärungs- und emotionsorientierte sowie achtsamkeitsbasierte psychotherapeutische Verfahren zur Anwendung.

Am Anfang steht die Vermittlung von Informationen zum Krankheitsbild. Ängste können sich in Folge belastender Lebensereignisse ausbilden oder sich langsam in unser Leben schleichen. Dabei können biologische, psychologische als auch soziale Aspekte eine Rolle spielen.

Biologisch betrachtet geht das Erleben von Angst mit einer starken physiologischen Aktivierung einher, welche im Körper eine Alarmreaktion initiiert und den Organismus in unmittelbare Handlungsbereitschaft versetzt. Dieser sogenannte «Kampf- oder Flucht» Modus erlaubt es uns, in einer Gefahrensituation schnell und angemessen reagieren zu können, und ist daher evolutionsbiologisch betrachtet durchaus sinnvoll. Wenn jedoch keine reale Gefahr besteht, sondern die Angst allein durch unsere Gedanken und Befürchtungen ausgelöst wird, ist diese automatische Reaktion eher schädlich. Sobald die Betroffenen die Konfrontation mit auslösenden Situationen meiden, nimmt das Vertrauen, Ängste aushalten zu können, immer mehr ab und führt zu einer Aufrechterhaltung der Problematik. In der Psychotherapie lernen die Patienten alternative Strategien im Umgang mit ihren Ängsten. Ein wesentlicher Therapiebaustein sind Expositionsübungen. Dabei geht es darum, sich mit angstauslösenden und vielfach vermiedenen Gedanken und Situationen zu konfrontieren, um so die Erfahrung machen zu können, dass die Ängste aushaltbar sind.

Im Sinne der langfristigen Stabilität werden die Patienten darin unterstützt, die allgemeinen Stressbewältigungsfähigkeiten zu stärken, notwendige Entwicklungsschritte anzugehen und das Lebensumfeld gemäss der eigenen Bedürfnisse zu gestalten.

In der Rückfallprophylaxe von Angststörungen haben sich zudem achtsamkeitsbasierte Therapieansätze bewährt. Achtsamkeit (Mindfulness) versteht sich als eine Form der Aufmerksamkeitslenkung, die absichtsvoll, nicht wertend auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Achtsamkeit kann mittels Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Yoga und Übungen im Alltag vermittelt und geübt werden. Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie verbindet Methoden der Achtsamkeit mit Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie. Patienten lernen dabei, ihre Beziehung zu negativen Gedanken und Gefühlen zu verändern und das automatische Muster von Angsterleben und Vermeidungsverhalten zu durchbrechen. Die «Angst vor der Angst» kann durch Methoden der Achtsamkeit überwunden werden.

Je nach Indikation kann die Teilnahme an dem Gruppentherapieprogramm sinnvoll sein.

SOZIALE BEHANDLUNGSEBENE

Angststörungen zeigen Auswirkungen auf den privaten, sozialen und beruflichen Lebensalltag. Die Angehörigen werden vielfach in die Bewältigung der Ängste und des Lebensalltags eingebunden. Mit der Zeit kann dies die Beziehungen belasten und zu Konflikten führen. Angehörige, Partner und Familie können bei Bedarf in die Behandlung miteinbezogen werden, um über die Erkrankung zu informieren und geeignete Strategien im Umgang mit den Ängsten zu entwickeln. Bei Fragen zu Wohnen, Arbeit und Finanzen steht unsere Sozialberatung zur Verfügung. Wichtige Ziele sind dabei die Reintegration in den Arbeitsprozess bzw. der Erhalt des Arbeitsplatzes und der Arbeitsfähigkeit.

UNSERE ANGEBOTE

Psychologisch

- Differenzierte diagnostische Abklärung
- Beratung bezüglich geeigneter Behandlungsmöglichkeiten
- Individuelle und spezifische Psychotherapie
- Therapeutenbegleitetes Expositionstraining
- Gruppenangebot «Achtsamkeit bei Depression, Angst und Stress»
- Gruppenangebot «Training emotionaler Kompetenzen»
- Gruppenangebot «Kommunikation und soziale Kompetenz»

Biologisch

- Umsichtige Pharmakotherapie inklusive Drug Monitoring
- Physiotherapie und Yoga

Sozial

- Angehörigen und Familiengespräche
- Sozialdienst

ORGANISATORISCHES UND ANMELDUNG

Anmeldungen nehmen wir direkt oder über den zuweisenden Hausarzt, Psychiater oder Psychologen im Zentrum für Psychosomatik entgegen.

FÜR WEITERE AUSKÜNFTE STEHT GERNE ZUR VERFÜGUNG

Dr. med. Christine Poppe
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Chefärztin Psychotherapie

Telefon 044 716 38 38 Zentrale
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch