

Pandemie: Kollektive Angst oder individuelle Angststörung?

Experten der Oberberg Kliniken klären auf

Die „Corona“-Pandemie hat weltweit Ängste geschürt. Neben der Sorge vor einer Ansteckung mit dem Virus SARS-CoV-2 stellte sich bei vielen Menschen eine Angst vor Jobverlust, gesundheitlichen Folgen oder dem Verlust der eigenen Freiheit ein. Anders als bei bekannten Phobien gegen bestimmte Situationen oder Objekte, wie z. B. enge Räume, Höhe oder Tiere, stellt die Pandemie eine unsichtbare Bedrohung dar. Die Neuartigkeit des Virus steigert die Unsicherheit zusätzlich, weil erfolgreiche Verhaltensmuster fehlen oder zumindest nicht erprobt sind, um entsprechend reagieren und sich vor der Entstehung von Ängsten schützen zu können.

Angst ist zunächst nichts Schlimmes. Angst an sich schützt, sie mahnt zur Vorsicht. Sie ist eine normale Reaktion, die bei realen Bedrohungen auftritt. Üblicherweise ist Angstepfinden individuell, die Pandemie führte jedoch zu einer kollektiven Angst. Doch kann die allgemeine Verunsicherung durch die derzeitige Situation auch eine individuelle Angststörung auslösen? Und führen die derzeitigen Lockerungen rund um „Corona“ dazu, dass die Ängste abnehmen?

Prof. Dr. Dr. Matthias J. Müller, Ärztlicher Direktor und Medizinischer Geschäftsführer der Oberberg Gruppe, erklärt: „Gerade in Krisen ist Angst zunächst als emotionale und affektive ‚Sofortreaktion‘ angelegt und sinnvoll. Denn diejenigen, die sich vermeintlich angstfrei Gefahren aussetzen, nehmen in der Regel auch häufiger Schaden. Mit zunehmender zumindest subjektiver Kontrolle über das Pandemiegeschehen, z. B. durch den Rückgang der Infektionszahlen oder fehlende ernste Krankheitsverläufe im eigenen Umfeld, reduziert sich in der Regel das Angstniveau, auch durch ‚Habituation‘ (Gewöhnung), ob angemessen oder nicht. Bei manchen Menschen macht sich das als unangemessen geringe Angst und Sorge bemerkbar, ‚als ob schon alles vorbei wäre‘. Bei anderen kann sich jedoch die Angst weitgehend unabhängig von den objektiven Entwicklungen unbemerkt weiterentwickeln, jede auch vernünftige ‚Lockerung‘ wird zur zusätzlichen Bedrohung. Dies kann zu irrationaler oder unangemessener Angst führen oder gar Angststörungen auslösen.“

Darüber hinaus kommt noch ein zweiter Mechanismus ins Spiel. „Unser Alltag hat sich durch die Pandemie und auch durch die Schutzmaßnahmen dramatisch verändert. Vieles, was im Alltag als sicher angesehen wurde, musste aufgegeben werden. Viele neue Dinge sind dazugekommen und vieles davon in kurzer Zeit. Dieser Verlust von Routinen kann Unsicherheit auslösen und bei Unsicherheit empfinden viele Menschen Angst. Dazu kommen noch ganz konkrete Sorgen um Angehörige und ganz reale Ängste vor finanziellen Folgen und beruflichen Konsequenzen. Je nachdem, wie gut unsere Fähigkeiten sind, solche Herausforderungen zu meistern, kann der Einzelne damit gut umgehen, während für andere diese Unsicherheit eine große Herausforderung darstellt“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Andreas Jähne, Ärztlicher Direktor der Oberberg Fachklinik Rhein-Jura.

Bei Angststörungen, also der krankhaften Angst, handelt es sich um gesteigerte und situationsunangemessene Angst in eigentlich ungefährlichen Situationen. „Eine Angststörung entsteht meist nicht aus heiterem Himmel, oft haben Betroffene eine vererbte Neigung zu dieser Erkrankung, oder auch angstprägende und auch traumatische Ereignisse in der Lebensgeschichte“, erklärt Dr.

Jähne. Das Gemeinsame aller Angststörungen ist, dass die Angst sehr intensiv ist und lange anhält und nicht mehr der realen Gefahr angemessen ist. Die Angst scheint für Betroffene unkontrollierbar zu sein. Sie haben die Tendenz, aus der bedrohlichen Situation zu fliehen oder diese zu vermeiden. Dieses Verhalten führt zu deutlichen Einschränkungen in der Lebensführung, weil immer mehr angstbehaftete Situationen vermieden werden.

Da Angststörungen unbehandelt chronisch verlaufen können, ist eine effektive Therapie wichtig, um den Umgang mit den Ängsten zu erlernen. Die Behandlungsmöglichkeiten der Angststörungen lassen sich in drei Kategorien unterteilen: Psychotherapie, medikamentöse Therapie und weitere Behandlungsverfahren. Diese Verfahren können auch miteinander kombiniert werden. In der Psychotherapie kommen in der Regel verhaltenstherapeutische oder psychodynamische Psychotherapien und Techniken zum Einsatz. Ziel einer Psychotherapie ist es, die gestörte Angstwahrnehmung zu normalisieren und Techniken im Umgang mit der Angst, zum Beispiel in sogenannten Expositionsübungen, zu erlernen. Bei der medikamentösen Therapie handelt es sich hauptsächlich um angstlösende Bedarfs- oder Dauermedikamente, die oft aus der Gruppe der Antidepressiva kommen. In manchen besonders schweren Fällen machen Medikamente eine psychotherapeutische Behandlung erst möglich. Wichtig ist, dass abhängig machende Beruhigungsmittel vermieden werden. Andere Verfahren sind z. B. Sport und Entspannungsverfahren. Sport als Therapie ist noch nicht bis ins Detail untersucht, scheint aber vielversprechend bei der Bewältigung von Angststörungen zu sein.

Wenn Sie unter einer Angsterkrankung leiden, erhalten Sie in den Oberberg Kliniken professionelle Unterstützung. Die Akutkliniken erlauben eine stationäre Aufnahme innerhalb kürzester Zeit. Erstgespräche können aufgrund der aktuellen „Corona“-Situation auch mittels einer kostenlosen Video-Sprechstunde durchgeführt werden. Betroffene haben die Möglichkeit, einen Sprechstundentermin mit Expertinnen und Experten der Oberberg Kliniken unverbindlich und vertraulich zu vereinbaren.

Weitere Informationen unter:

www.oberbergkliniken.de/krankheitsbilder/angststoerung

www.oberbergkliniken.de/video-sprechstunde

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit verschiedenen Kliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an unterschiedlichen Standorten verteilt über ganz Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg Tageskliniken, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 32

Mail: oberberg@hoschke.de

www.oberbergkliniken.de

Folgende Oberberg Kliniken haben sich auf Angststörungen spezialisiert:

Oberberg Fachklinik Berlin Brandenburg / Oberberg Tagesklinik Kurfürstendamm

Ärztlicher Direktor: Dr. med. Bastian Willenborg

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/berlin-brandenburg

Oberberg Fachklinik Düsseldorf Kaarst

Ärztlicher Direktor und Chefarzt: Prof. Dr. med. Christian Lange-Asschenfeldt

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/duesseldorf-kaarst

Oberberg Somnia Fachklinik Köln Hürth

Chefarzt: Dr. med. Jaroslav Malevani

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/koeln-huerth

Oberberg Fachklinik Rhein-Jura

Ärztlicher Direktor: PD Dr. med. Andreas Jähne

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/rhein-jura

Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu

Chefarzt: Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

www.oberbergkliniken.de/scheidegg-im-allgaeu

Oberberg Fachklinik Schwarzwald

Ärztlicher Direktor: PD Dr. med. Andreas Wahl-Kordon

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/schwarzwald

Oberberg Fachklinik Weserbergland

Chefarzt: Dr. med. Ahmad Bransi

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/weserbergland

Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad

Ärztlicher Direktor und Chefarzt: Dr. med. Tobias Freyer

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/wiesbaden-schlangenbad

Oberberg Fachklinik Konraderhof (für Kinder und Jugendliche)

Chefärztin: Dr. med. Andrea Stippel

<https://www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/konraderhof>

Oberberg Fachklinik Marzipanfabrik (für Kinder und Jugendliche)

Leitender Arzt: Hauke Staats

www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/marzipanfabrik

Oberberg Fachklinik Wasserschlösschen (für Kinder und Jugendliche)

Chefärztin: Dr. med. Ewa Cionek-Szpak

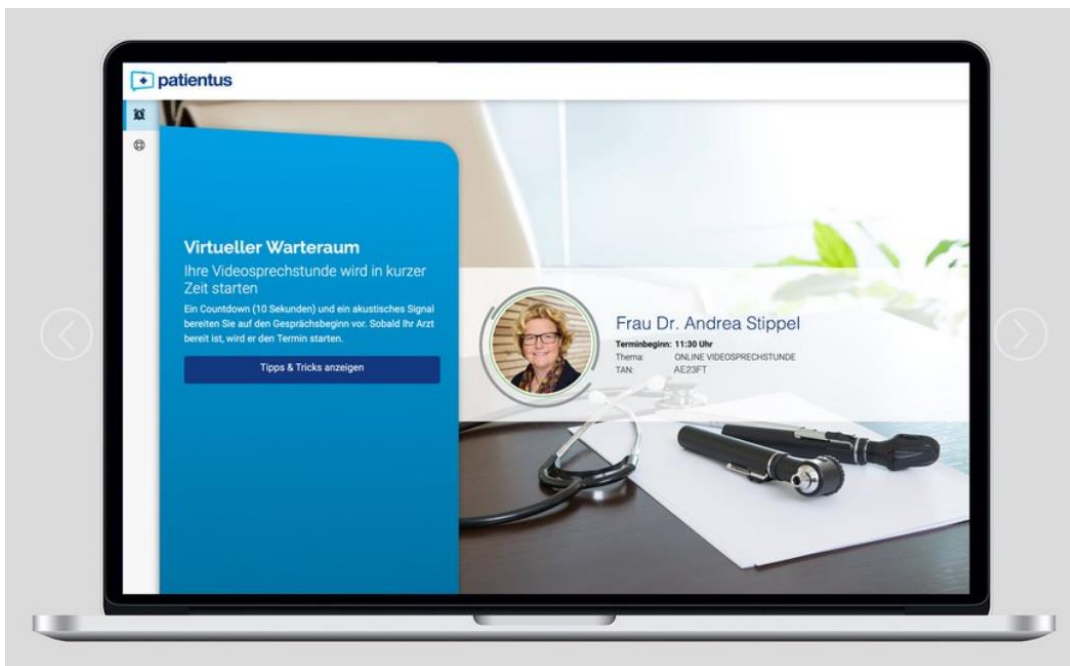
www.oberbergkliniken.de/fachkliniken/wasserschloesschen

Bildmaterial



Bildunterschrift: Die „Corona“-Pandemie hat weltweit Ängste geschürt. Neben der Sorge vor einer Ansteckung mit dem Virus SARS-CoV-2 stellte sich bei vielen Menschen eine Angst vor Jobverlust, gesundheitlichen Folgen oder dem Verlust der eigenen Freiheit ein.

Copyright: www.oberbergkliniken.de / Fotograf: cottonbro über Pexels



Bildunterschrift: Die Oberberg Kliniken bieten aufgrund der aktuellen „Corona“-Situation eine kostenlose Video-Sprechstunde für Betroffene an.

Copyright: www.oberbergkliniken.de