

# Angststörungen

## Angst

Die Symptome der pathologischen Angst unterscheiden sich kaum von der 'normalen' Angst.

Therapie:  
Verhaltenstherapie, Benzodiazepine, Beta-Blocker, Antidepressiva, Entspannung

### Überblick

- Primäre Angst
  - F40: Phobische Angst  
Agoraphobie, soziale Phobie, spezifische Phobien
  - F41.0: Panikstörung
  - F41.1: Generalisierte Angststörung
- Sekundäre Angst
  - F06.4: Organische Angststörung
  - Angst bei anderen psychischen Erkrankungen

## F40 - Phobie

### Kriterien

- Es gibt einen spezifischen Auslöser
- Der Auslöser ist der Angst nicht angemessen.
- Die Angst wird als unbegründet erkannt.

### Epidemiologie

- Prävalenz 15%
- Meist Frauen  
Ausnahme: Blutphobie
- Am häufigsten: Spezifische Phobien
- 2. Häufigste: Soziale Phobie

### Folgen

- Vermeidungsverhalten.
- Komorbiditäten:  
Depression, Sucht

### Therapie

- Verhaltenstherapie  
Auch zB als Reizkonfrontation in vivo (in der Realität).

## F40.0 - Agoraphobie

### Definition

Angst vor offenen Plätzen, Strassen, Menschenmengen.  
Man hat Angst, den schützenden Raum zu verlassen.  
Sie kann mit und ohne Panikattacken auftreten.

## F40.1 - Soziale Phobie

### Definition

Man hat Angst, mit Menschen in Kontakt zu gehen.  
Vermindertes Selbstwertgefühl.

- vor negativen Bewertungen
- davor, mit anderen in (Augen)Kontakt zu treten
- vor peinlichen Situationen
- vor Kritik

### Weiteres

- Beginn meist vor dem 25. Lebensjahr
- Die Angst kann auf einzelne angegrenzte Situationen bezogen sein.  
Z.B. Essen in der Öffentlichkeit  
Prüfungsangst

## F40.2 - Spezifische Phobien

- Akrophobie - Höhengangst
- Tierphobien  
Arachnophobie - Spinnenangst  
Zemmiphobie - Ratten/Mäuseangst
- Klaustrophobie - Angst vor kleinen Räumen
- Erythrophobie - Die Angst zu erröten.
- Hämatophobie - Angst vor Blut
- Aviophobie - Flugangst

## F41.0 - Panikstörung

### Definition

Wiederkehrende schwere Panikattacken, die sich nicht auf einen Auslöser festlegen lassen.  
Sie sind unvorhersehbar.

Im Unterschied zum Panikanfall, der bei anderen Störungen (z.B. PTBS) in Abhängigkeit zu bestimmten Auslösern auftreten kann.

### Symptome

Die Symptome können Minuten bis zu einer Stunde andauern.

- Vegetative Zeichen  
Herzklopfen, Kaltschweißigkeit, Angst, Mydriasis
- Psychische Zeichen  
Derealisation, Angst vor Kontrollverlust, Angst vor der Angst
- Motorische Zeichen  
Muskelspannung, Ruhelosigkeit, Erstickungsanfälle

## F41.1 - Generalisierte Angststörung

- Die Angst ist frei flottierend und anhaltend.
- Mind. 6 Monate anhalten.
- Befürchtungen vor schlimmen Erlebnissen.  
Und Symptome wie bei der Panik, nur schwächer und konstanter.
- Verhaltenstherapie mit Sorgenkontrolle oder Reizkonfrontation in sensu.

## F06.4 - Organische Angststörung

- Wie generalisierte Angststörung oder Panikstörung oder eine Mischung.
- Ist die Folge einer organischen Störung  
Z.B. Hyperventilationssyndrom, Lungenembolie, Herzinfarkt, Schock, Herzrhythmusstörungen, Asthma bronchiale, Hyperthyreose, Lungenödem...