

IV./1. fejezet: Angst und Furcht

Angst und Furcht zeigen ähnliche mit körperlichen Erlebnissen verbundene Phänomene. Die Angst ist ein inneres Gefühl der Furcht, wobei das Individuum die Ursache seiner Furcht nicht erkennt. In diesem Kapitel stellen wir die Symptome der Angst vor. Die physiologischen Symptome der Angst sind Manifestationen der Aktivität des autonomen Nervensystems. Die Angst kann eine normale Antwort auf eine unmittelbare körperliche Gefahr sein, bzw. auf Situationen, die die Selbstachtung oder das psychische Wohlbefinden gefährden. Im Normalfall ist die Angst eine Manifestation der adaptiven Reaktion des Organismus. Das autonome Nervensystem bereitet den Organismus auf eine erhöhte motorische Aktivität, d.h. auf einen Kampf oder auf eine Flucht, vor. Ziel der Behandlung kann nicht ein völliges Ausschalten der Angst sein. Ein niedriger Intensitätsgrad der Angst kann sogar motivierend wirken und die Lesitung erhöhen, doch ein größerer Intensitätsgrad kann Funktionsstörungen hervorrufen (Yerkes and Dodson 1908).

Sehr ähnliche oder fast identische Symptome können auch durch körperliche Ursachen entstehen, deren Erkennen oder Liquidieren die pathologische Angst beheben können.

Über pathologische Angst wird dann gesprochen werden, wenn keine unmittelbare körperliche oder seelische Gefahr besteht oder wenn das Maß der Gefühle in keinem Verhältnis zur Gefahr steht. Die Angst als Symptom kann fast bei jeder psychischen Erkrankung auftreten. Die Angststörungen sind psychische Erkrankungen, in denen die Angst das Leitsymptom ist.

IV./1.1. Symptome der Angst

Die Angst hat körperliche, kognitive und Verhaltens-Symptome. Nach ihrem Ablauf können diese lang anhaltend sein, wie z.B. bei der generalisierten Angst, bzw. sie können auch schubweise (anfallartig) auftreten wie in einer Panikattacke. Die Entstehung der Panikattacke kann an einen externen Grund geknüpft sein wie z.B. bei den Phobien, an einen internen Grund wie die Zwangsstörungen (Zwangneurose) bzw. es gibt welche, in denen der Patient keinen leicht erfassbaren Grund nennen kann, wie bei der Panikstörung.

IV./1.1.1. Körperliche Symptome der Angst

Die körperlichen Symptome der Angst betreffen fast alle Organe. Die beigegefügte Tabelle zeigt eine Auflistung der körperlichen Symptome der Angst.

[P_1_Táblázat_IV_I_1_gif](#)

Aufschrift: *Tabelle 1: Die körperlichen Symptome der Angst*

IV./1.1.2. Die emotionalen und kognitiven Symptome der Angst

Eine Wirkung der Angst ist das Auftreten starker Gefühle. Ein bestimmendes Gefühl dabei ist die Angst. Neben der Angst und der Furcht erscheint auch die Scham als eines der bestimmendsten Gefühle in der sozialen Phobie. In der

Wichtig

Aufgabe

Zählen Sie die körperlichen Symptome der Angst auf!

Wichtig

<p>Aufgabe</p> <p>Zählen Sie die emotionalen und kognitiven Symptome der Angst auf!</p>	<p>generalisierten Angststörungen und anderen lange andauernden Angststörungen entstehen häufig depressive Symptome oder es können auch Symptome einer Depressionsstörung entstehen.</p> <p>Die Angst hat auch eine Auswirkung auf die kognitive Leistung. Eine Angst in geringerem Ausmaß kann aufgrund ihrer motivierenden, belebenden Wirkung auch die kognitive Leistung verbessern. Eine Angst größeren Ausmaßes kann die kognitive Leistungsfähigkeit verringern, zu Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen führen.</p> <p>In Tabelle 2 stellen wir die emotionalen und kognitiven Symptome vor ,</p> <p>P_2_Tabelle_IV_1_1_gif Aufschrift: Tabelle 2: <i>Kognitive und emotionale Symptome der Angst</i></p>
<p>Aufgabe</p> <p>Lesen Sie den Teil Logische Denkfehler und suchen Sie nach anderen Beispielen!</p>	<p>IV./1.1.3. Typische logische Denkfehler und negative Grundannahmen bei Angststörungen</p> <p>Die Angst kann ausgelöst werden durch angsterregende Gedanken und auch umgekehrt, die Erhöhung der Angst kann die angsterregenden Gedanken aktivieren, die die Angst wiederum steigern können. Charakteristisch für die Denkweise von Angstpatienten sind logische Fehler. Der häufigste Fehler bei Angststörungen ist das Katastrophisieren.</p> <p>P_2_Anhang_IV_gif Aufschrift: Anhang 2.: <i>Logische Denkfehler</i></p>
<p>Wichtig</p> <p>Frage</p> <p>Welche sind die Verhaltenssymptome der Angst?</p> <p>Was ist ihre Funktion?</p>	<p>IV./1.1.4. Verhaltensänderung durch Angst</p> <p>Die durch Angst entstehende Verhaltensänderungen können in zwei Gruppen geteilt werden: Symptome ausgelöst durch das Angstverhalten und Symptome zur Bekämpfung der Angstsymptome.</p> <p>1.) Die Komponenten des Angstverhaltens erscheinen:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) einerseits in der motorischen Manifestation der Spannung, b) andererseits in einem expressiven Verhalten, c) drittens in den Komponenten der motorischen Bewältigung <ul style="list-style-type: none"> i) Kampf ii) Flucht iii) Erstarrung <p>2.) Sicherheitsverhalten zur Vermeidung der Angst:</p> <p>Die Funktion des einen Teils der Verhaltensänderungen ist, die durch die Angst verursachten Unannehmlichkeiten zu beseitigen. Das Problem mit diesen Verhaltensformen ist, dass sie die Angstsymptome noch weiter steigern können oder sie spielen in ihrem Aufrechterhalten eine wichtige Rolle.</p> <p>Die mit der Angst einhergehende Hyperventilation, die zur Linderung der Symptome des Atmungsorgans entstehen, können die Schwere der Panikattacke noch erhöhen. Das sich der Phobie anschließende Vermeidungsverhalten kann die Symptome der Phobie aufrecht erhalten und die mit der Phobie verbundene Angst noch verschlimmern. Ein aktives</p>

Vermeidungsverhalten (bei Zwangshandlungen) im Fall des Zwangs soll zur Verminderung der Angst durch Zwangsgedanken führen. Diese können in einem gegebenen Fall die Angst vermindern, doch spielen sie in ihrem langfristigen Aufrechterhalten eine Rolle, da der Ausfall der Angst dieses Verhalten verstärkt.

P_3_Táblázat_IV_1_1

Aufschrift: Tabelle 3.: *Die Verhaltenssymptome der Angst*