



Wenn Angst krank macht

Um die eigenen Ängste besser zu verstehen, hilft ein Blick auf unsere Entwicklungsgeschichte:

An sich ist Angst eine biologisch sinnvolle Reaktion

auf eine reale Gefahr (z.B. der Löwe, der zähnefletschend vor einem steht). Das Gehirn schüttet das Stresshormon Cortisol aus, signalisiert dem Körper so, dass er sich bereit machen muss zu kämpfen oder zu flüchten und sorgt dafür, dass wir Situationen vermeiden, die uns riskant erscheinen (z.B. den Löwen zu streicheln). Angst ist also ein für uns notwendiges Gefühl.

Wenn sich die Angst jedoch auf Situationen bezieht, die an sich eigentlich nicht bedrohlich sind, also z.B. sich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten, Auto zu fahren oder im Supermarkt einzukaufen, können der Alltag und die Lebensqualität massiv eingeschränkt werden. Der Betroffene vermeidet angstbesetzte Situationen zunehmend und schränkt so seinen Bewegungsradius ein – eine Angststörung hat sich entwickelt. **Rund 15 Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Leben an einer solchen Erkrankung.** Die Angst kann dabei sowohl psychisch (z.B. Grübeln, Reizbarkeit, Schlafstörungen, innere Unruhe) als auch physisch (z.B. Verdauungsbeschwerden, Herzklopfen, Schwitzen, Beklemmungsgefühle) sichtbar werden.

In der aktuellen Situation steigen Sorgen bei vielen vermehrt an: Angst, dass man sich selbst mit dem Virus ansteckt oder Angehörige erkranken. Dass der Arbeitsplatz bedroht ist. Dass man der Familie in dieser Mehrfachbelastung nicht gerecht wird. Dass diese Krise noch lange dauern könnte. Ängstlich und besorgt zu sein ist in der aktuellen Situation vollkommen normal. Jedoch kann dieser Zustand dafür sorgen, dass wir uns dauerhaft im Stressmodus befinden. Dies kann bei Menschen, die bereits vorher von Ängsten betroffen waren, zu stärkeren Symptomen führen. Aber auch solche ohne Vorbelastung entwickeln möglicherweise in dieser belastenden Zeit eine Angstsymptomatik.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Ängste überhandnehmen und Sie sich von Sorgen überrannt fühlen, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Eine Anlaufstelle kann der **Sozialpsychiatrische Dienst / Beratungsstelle für seelische Gesundheit** sein. Unter **09161 873571** können Sie zeitnah und kostenfrei Beratungsgespräche mit unseren Psychologinnen und Sozialpädagoginnen vereinbaren.