

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Die Angst ist normal – die schützende Funktion der Angst	13
1.1 Was passiert mit uns bei einer Angstreaktion?	13
1.2 Wie schaffen wir es, so blitzschnell zu reagieren?	14
1.3 Was macht der Sympathikus genau?	16
1.4 Wie und wann entwickeln sich die normalen (physiologischen) Ängste?	17
1.5 Wann wird die Angst krankhaft?	18
2 Die verschiedenen Gesichter der Angst	19
2.1 Etwas Grundsätzliches zu Angsterkrankungen	19
2.2 Todesängste aus heiterem Himmel – die Panikstörung	23
2.3 Die Panik verändert den Menschen – der Teufelskreis der Angst	25
2.4 Bloß nicht hinausgehen – Agoraphobie	28
2.5 Mehr als Schüchternheit – die soziale Phobie	29
2.6 Woran ist eine soziale Phobie zu erkennen?	30
2.7 Es gibt nichts, wovor wir keine Angst haben können – die spezifischen (isolierten) Phobien	33
2.8 Und all überall ist Angst – die generalisierte Angststörung	35
2.9 Eine belastende Mischung – Angst und Depression	38
2.10 Wenn uns das Trauma nicht mehr loslässt – die posttraumatische Belastungsstörung	38
3 Die Zwangsstörung	40
3.1 Was ist unter einer Zwangsstörung zu verstehen?	41
3.2 Beschwerden (Symptome) der Zwangsstörung	41
3.3 Zwangshandlungen	42

3.4	Treten Zwangsstörungen auch mit anderen Erkrankungen auf? _____	43
3.5	Wie verläuft eine Zwangsstörung? _____	43
4	Entstehungsbedingungen _____	43
4.1	Zur Anatomie der Angst _____	45
4.2	Entstehungsbedingungen der Zwangsstörung _____	50
4.3	Biologische Entstehungsbedingungen _____	50
5	Welche psychiatrischen und körperlichen Erkrankungen führen zur Angst? _____	52
5.1	Psychiatrische Erkrankungen, die zur Angst führen können _____	52
5.2	Körperliche Erkrankungen, die zur Angst führen können _____	53
6	Welche Untersuchungen sind bei Angst- und Zwangsstörungen durchzuführen? _____	55
7	Welche psychischen und sozialen Folgen haben die Angst- bzw. Zwangsstörungen? _____	64
8	Was ist für die Angehörigen wichtig? _____	65
9	Behandlung der Angststörungen _____	66
9.1	Information und Aufklärung _____	67
9.2	Selbstmanagement _____	67
9.3	Verhaltenstherapie _____	70
	Expositions- oder Konfrontationsverfahren _____	71
	Systematische Desensibilisierung _____	73
	Kognitive Verhaltenstherapie _____	74
9.4	Psychodynamisch orientierte Therapie (psychoanalytisch oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) _____	77
9.5	Methodenunabhängige Wirkungen der Psychotherapie _____	78
9.6	Medikamentöse Behandlungen der Angststörungen _____	78
	Wirkweise der SSRI/SSNRI _____	81

Inhaltsverzeichnis		
9.7	Ergänzende Maßnahmen	82
9.8	Stationäre oder ambulante Therapie?	84
9.10	Der Umgang mit Rückfällen	84
10	Behandlung der Zwangsstörungen	85
10.1	Medikamentöse Behandlung bei Zwangsstörungen	89
11	Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen	92
11.1	Trennungsängste	94
11.2	Generalisierte Angststörung	96
11.3	Spezifische Phobien im Kindesalter	97
11.4	Schulphobisches Verhalten	98
11.5	Störung mit sozialer Ängstlichkeit im Kindesalter	101
11.6	Panikstörung	102
12	Zwänge bei Kindern und Jugendlichen	102
13	Adressen von Selbsthilfeorganisationen und Angstambulanzen	104
14	Erklärung der Fachausdrücke	107
15	Literatur	109
Stichwortverzeichnis		110