

Generalisierte Angststörung

Was ist eine Generalisierte Angststörung?

Der Begriff **Generalisierte Angststörung** beschreibt eine generalisiert und anhaltend auftretende Angstsymptomatik, bei der die Angst nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen oder Situationen beschränkt ist sondern "frei flottiert". Die Symptome der generalisierten Angststörung sind variabel, es können z.B. körperliche Beschwerden wie **ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle** oder **Oberbauchbeschwerden** auftreten. Viele Betroffene leiden auch unter der Befürchtung, dass sie selbst oder ein Angehöriger demnächst erkranken oder einen Unfall haben könnte.

Welche Symptome treten auf?

Anhaltende Angst und Sorgen

Die Betroffenen leiden über einen Zeitraum von mehreren Monaten oder Jahren unter anhaltender Angst und ständigen, unkontrollierbaren Sorgen, die nicht durch eine real bestehende Bedrohung erklärt werden.

Ständige Anspannung sowie körperliche und psychische Beschwerden

Die meisten Betroffenen leiden unter **ständiger Anspannung**. Hierdurch können verschiedene **körperliche Symptome** wie Muskelverspannung, Ruhelosigkeit, Kloßgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden auftreten. Auch besteht häufige eine **vegetative Übererregbarkeit** die Symptome wie Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz, Schweißausbrüche, Zittern und/oder Mundtrockenheit verursachen kann. Viele Betroffene erleben auch **Symptome in Brustkorb oder Bauch** wie Atemnot, Beklemmungsgefühl oder Brustschmerz, Übelkeit, Durchfall oder Bauchschmerzen. Parallel können **psychische Symptome** wie das Gefühl von Schwindel, Unsicherheit, Konzentrationsstörungen, Schwäche oder Benommenheit auftreten. Daneben können diverse unspezifische **Allgemeinsymptome** wie Hitzewallungen oder Kälteschauer, Gefühllosigkeit oder Kribbelgefühle auftreten. Durch das Erleben dieser Symptome werden die Ängste und Sorgen der Betroffenen meistens weiter verstärkt.

Grübeln und Gedankenkreisen

Viele Betroffene erleben ein **ständiges Grübeln und Gedankenkreisen**, welches sie nicht oder nur kurzzeitig unterbrechen können.

Wie kann eine Generalisierte Angststörung behandelt werden?

Die Behandlung der Generalisierten Angststörung erfordert häufig eine längerfristige Psychotherapie. Im Rahmen einer **kognitiven Verhaltenstherapie** können die Betroffenen zusammen mit ihren Therapeutinnen und Therapeuten z.B: eine sogenannte „**Sorgenexposition**“ durchführen. Ein anderer Ansatzpunkt ist das **kognitive Umstrukturieren**, bei dem die Betroffenen mit therapeutischer Unterstützung hilfreichere Gedanken anstelle ihrer Grübelgedanken entwickeln können.