
Angststörung überwinden

28.02.2012, 09:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sebastian Krämer*



Exfreundin Angst. So finden Sie Ihren Weg in ein normales Leben ohne Angst.

Panikattacken und Angstzustände suchen Millionen Menschen immer wieder heim. Während die einen nur in ganz bestimmten Situationen zu Panikattacken neigen und mit einer solchen Angststörung ein nahezu normales Leben führen können, bestimmt die übermäßige Angst das Leben anderer Betroffener völlig.

Dabei handelt es sich in der Regel um eine Angststörung, die das Leben erheblich einschränkt. Dabei sind es vor allem Panikstörung, generalisierte Angststörung, Agoraphobie, Hypochondrie und Sozialphobie, die es normales Leben beinahe unmöglich machen.

All diesen Angststörungen ist gemein, dass immer wieder Panikattacken auftreten.

Bei der Panikstörung hat sich die Angst vor der Angst manifestiert. Hierbei fürchtet sich der Betroffene vor bereits erlebten Panikattacken und ebendiese Angst löst die Attacke aus.

Die generalisierte Angststörung ist durch eine permanente Angst gekennzeichnet, die sich auch alle wichtigen Lebensbereiche beziehen kann.

Bei der Agoraphobie treten Angstzustände dann auf, wenn sich der Betroffene in Situationen befindet, die er nicht ohne Weiteres verlassen kann. Diese Situationen können so vielfältig sein, dass sich manche Betroffene kaum noch aus dem Haus trauen. Oftmals geht die Agoraphobie mit einer Panikstörung einher.

Unter der Hypochondrie versteht man die unbegründete Angst vor schweren Krankheiten, wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Multiple Sklerose. Nicht selten können Betroffene kaum an etwas anderes denken, spüren ständig in ihren Körper hinein und bewerten harmlose Symptome über.

Die Sozialphobie ist durch die Angst vor gesellschaftlichen Situationen gekennzeichnet, Betroffene bekommen vor allem dann Angstzustände, wenn sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen.

Ausführliche Informationen zur Angststörung unter <http://www.psog.de/psychische-erkrankungen/angststoerung/>.

Je nachdem, wie ausgeprägt diese psychischen Störungen sind, stellen diese eine enorme Belastung für den Betroffenen dar. Eine Psychotherapie kann einen Ausweg bieten. Zudem hat sich ein Austausch mit anderen Betroffenen bewährt. Nicht zuletzt, da man dadurch das Gefühl hat, man ist nicht allein. Auch wenn kaum jemand über dieses Tabuthema spricht: Millionen Menschen sind allein in Deutschland von einer behandlungsbedürftigen Angststörung betroffen.

Auf diesem Blog finden Sie hilfreiche Tipps zu Panikattacken & Co. Unter anderem erhalten Sie dort die kostenlosen Ratgeber "7 ultimative Tipps gegen Panikattacken" und "Hypochondrie nein danke!".

Zudem zeigt das Buch "Exfreundin Angst - Wie ich die Panik in die Wüste schickte", wie man seinen eigenen Weg aus der psychischen Erkrankung finden kann.

Portrait

PSOG - Der PSyche-bLOG gibt unter <http://www.psog.de> Hilfestellungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und bietet eine Plattform für den Austausch der Betroffenen.

News-ID: 611367 • Views: 2167 (Stand: 14.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/611367/Angststoerung-ueberwinden.html>