

Angst – und Paniktest

Angststörungen, sogenannte Panik-Attacken sind in Deutschland und Österreich die häufigste Form psychischer Beeinträchtigungen. 15% der Bevölkerung werden einmal im Lauf ihres Lebens von solchen Störungen heimgesucht. Ein Viertel aller Patienten bei praktischen Ärzten klagen über Angstsymptome.

Diese Angaben stammen von Angstforschern, wie etwa Prof. Hans-Ulrich Wittchen vom Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie. Bei Panik-Attacken handelt es sich nicht um Neurosen oder emotionale Störungen, sondern um eine Form von Erkrankung, die bei Nichtbehandlung chronisch werden kann.

Zu einem der häufigsten krankhaften Angstzustände gehört etwa die Platzangst: dabei reagieren Menschen panisch auf den Kontakt mit Menschenmengen in öffentlichen Verkehrsmitteln, Aufzügen oder beim Schlange-Stehen im Supermarkt. Diese Angstzustände sind meistens mit Zittern, Herzklopfen und Schwitzen verbunden und verstärken sich oft zu einem Teufelskreis, aus dem ein Ausbrechen unmöglich erscheint.

Angststörungen können allerdings mit psychologischen und therapeutischen Methoden erfolgreich behandelt werden, so dass der Einsatz von Medikamenten nur bei schweren Symptomen vorübergehend anzuraten ist.

Autorin: Mag. Ilse Müller,

Angsttest: nächste Seite

Einige Fragen zu Angst und Panik

1. Gab es Zeiten, in denen Sie ganz plötzlich einen Ansturm intensiver Angst oder Furcht, oder das Gefühl eines drohenden Unglücks spürten? ja nein
2. Solche Angstanfälle treten auf, wenn man wirklich in ernster Gefahr ist oder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer steht. Traten Ihre Angstanfälle auch unabhängig von solchen Situationen auf? ja nein
3. Entstanden dies Gefühle manchmal "wie aus heiterem Himmel", oder während Sie alleine zuhause waren oder in Situationen, in denen Sie nicht erwarteten, dass Sie auftreten ja nein
4. Traten Ihre Angstanfälle nur in Situationen auf, in denen die Aufmerksamkeit anderer Personen auf Sie gerichtet war (z.B. beim öffentlichen Sprechen)? ja nein
5. Erlebten Sie in letzter Zeit
- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| Kurzatmigkeit oder Atemnot | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Erstickungs- oder Würgegefühle | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Herzklopfen,-rasen oder -stolpern | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Schwitzen oder Schwächegefühle | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Übelkeit oder Magen/Darmbeschwerden | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Gefühle der Unwirklichkeit oder des Losgelöstseins | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Taubheit oder Kribbeln in Körperteilen | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Hitzewallungen oder Kälteschauer | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Zittern oder Beben | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Todesangst | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Angst verrückt zu werden | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Angst etwas Unkontrolliertes zu tun | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
6. Machten Sie sich nach Ihrem ersten Angstanfall wochenlang Sorgen, dass sie weitere Angstanfälle bekommen könnten? ja nein
7. Gab es Zeiten, in denen Sie mit einem Angstanfall aus dem Schlaf erwachten? ja nein

Zur Auswertung:

Wenn Sie die Fragen 1, 2, 3, 6 und mindestens eine Beschwerde von Frage 5 mit Ja beantworten, dann haben Sie möglicherweise eine Panikstörung!
(nach: Wittchen und andere, Angst, Karger Verlag, Basel)