Ängste werden dann zur Krankheit, wenn sie

- **unangemessen stark** sind
- **zu häufig** und **zu lange** auftreten
- mit einem **Verlust der Kontrolle** über Auftreten und Andauern verbunden sind
- zur **Vermeidung** von Angstsituationen führen (wichtigen Aktivitäten aus dem Weg gehen)
- **Einschränkungen im Leben** verursachen (z.B. im familiären, beruflichen, sozialen Umfeld, etc.)
- **starkes Leiden** verursachen