

Überblick: Angstdiagnosen

Spezifische Phobie

- Angst vor bestimmten Objekten/ Situationen
- Tiere (Spinnen etc.), Höhen, kleine geschlossene Räume, Anblick von Blut oder Verletzungen/ Injektionen, Zahnarzt- und Krankenhausbesuche

Soziale Phobie

- Ängste in sozialen Situationen (= Angst vor negativer Bewertung)
- Angst im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich peinlich, beschämend zu verhalten
- Sprechen, Reden, Begegnung von Bekannten in der Öffentlichkeit, Hinzukommen zu Partys, Treffen

Agoraphobie

- Angst, sich an Orten oder Situationen zu befinden, in denen eine Flucht beim Auftreten peinlicher, stark beeinträchtigender oder auch panikähnlicher Symptome nur schwer möglich oder Hilfe nicht erreichbar wäre
- Menschenmengen, öffentliche Plätze, alleine Reisen, Reisen mit weiter Entfernung von zu Hause

Generalisierte Angst

- andauernde Angst/ Sorge, an den meisten Tagen bzgl. alltäglicher Dinge
- Besorgnis ist exzessiv, aber nicht unbedingt unrealistisch (vers. Lebensbereiche: Beruf, Partnerschaft, Freundeskreis, Zukunft, Finanzen etc.)

Panikstörung

- Plötzliche und unerwartete Panikanfälle, auf ersten Blick keinen Auslöser
- intensive Angst (Beginn abrupt; Max. innerhalb weniger Minuten; Dauer mind. einige Minuten)
- Ausmaß!: 4 Panikanfällen in 4 Wochen: mittelgradig; mind. 4 Panikanfällen pro Woche über einen Zeitraum von 4 Wochen: schwer

Zwangserkrankung

- wiederholte Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen (> 1h/Tag), welche als übertrieben/ unangemessen und unangenehm erlebt werden

PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)

- mögliche Folgereaktion auf ein Ereignis mit außergewöhnlicher Bedrohung/ katastrophentem Ausmaß (traumatisches Ereignis)