

# ANGST

Foto: Christian Schwarz

## Angst und wann sie zur Krankheit wird

Das Gefühl von Angst kennt jeder. Es ist eine ganz normale Reaktion in Situationen, die für uns potenziell gefährlich sind. Sie hilft uns, Gefahren und Bedrohungen wahrzunehmen, zu bewältigen und zu vermeiden. Angst wird dann zu einem Problem, wenn Menschen unter ausgeprägten und anhaltenden Ängsten leiden, die jedoch unbegründet oder übertrieben sind, und von diesen Ängsten in ihrer normalen Lebensführung deutlich beeinträchtigt werden. In diesen Fällen spricht man von krankhafter Angst oder einer Angststörung.

### Typische Merkmale von Angststörungen:

- > Die Intensität der Angst ist der Situation nicht angemessen.
- > Den Betroffenen fällt es oft schwer die Angst aus eigener Kraft zu überwinden.
- > Die als angstauslösend erlebten bzw. eingestuften Situationen werden vermieden.
- > Die Dauer und Häufigkeit der Angstzustände nehmen mit der Zeit zu.
- > Die Ängste verursachen bedeutsames Leiden oder führen zu deutlichen Beeinträchtigungen im täglichen Leben.

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Etwa jeder Fünfte entwickelt irgendwann im Laufe seines Lebens eine Angststörung. Viele Betroffene wissen nicht, dass sie an einer Angststörung leiden und begeben sich erst sehr spät in Behandlung. Dabei können Angsterkrankungen heutzutage erfolgreich mit Psychotherapie und ggf. Medikamenten behandelt werden, je früher, desto besser.

## Agoraphobie

Angst vor Orten, an denen eine Flucht schwierig wäre

Das wesentliche Kennzeichen einer Agoraphobie ist die Angst, an Orten zu sein, an denen im Falle von Unwohlsein, panikähnlichen Symptomen oder Panikattacken eine Flucht schwer möglich wäre oder als peinlich erlebt würde und wo Hilfe nicht unmittelbar zur Verfügung stünde. Angstausslösende Situationen werden typischerweise vermieden oder nur mit deutlichem Unbehagen durchgestanden.

### Häufige angstauslösende Situationen bei Agoraphobie:

- > Menschenmengen
- > Öffentliche Plätze
- > Autofahren
- > Kino-, Theater- oder Restaurantbesuche
- > Kaufhäuser, Supermärkte
- > Alleine mit Bahn, Bus oder Flugzeug reisen
- > Wartesituationen

## Soziale Angststörung (Soziale Phobie)

Angst vor negativer Beurteilung durch andere Menschen

Bei einer sozialen Angststörung fürchten die Betroffenen, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich unpassend oder peinlich zu verhalten und deshalb möglicherweise kritisiert oder negativ bewertet zu werden. Die gefürchteten sozialen Situationen werden vermieden oder nur unter intensiver Angst ertragen. Die starke Angst kann dazu führen, dass Betroffene sich mehr und mehr zurückziehen, bis hin zu einer nahezu vollständigen sozialen Isolation.

### Mögliche angstauslösende Situationen bei sozialer Angststörung:

- > Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen
- > Sprechen in der Öffentlichkeit
- > Eigene Meinung vertreten
- > Essen und Trinken in Gegenwart anderer
- > Vor anderen schreiben
- > Treffen mit unbekanntem Personen

Foto: René Bay



## Panikstörung

Wiederkehrende unerwartete Panikattacken mit Angst vor weiteren Attacken

Panikstörungen äußern sich durch wiederholte, spontan auftretende und nicht vorhersehbare Panikattacken. Betroffene durchleben wiederholt Episoden intensiver Angst, die sehr plötzlich beginnen und binnen weniger Minuten ihren Höhepunkt erreichen. Sie fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert und haben große Angst, den Verstand zu verlieren oder zu sterben. Mit jeder Panikattacke verstärkt sich die Befürchtung, erneut einen Angstanfall zu erleiden.

### Häufig auftretende körperliche Symptome einer Panikattacke:

- > Herzklopfen, Herzrasen
- > Kurzatmigkeit, Atemnot, Erstickungsgefühl
- > Schwitzen, Zittern
- > Beklemmungsgefühl, Brustschmerzen
- > Kribbeln, Taubheitsgefühle
- > Hitzewallungen, Kälteschauer
- > Ohnmachtsgefühle, Benommenheitsgefühle
- > Übelkeit, Bauchbeschwerden
- > Schwindelgefühl, Kopfschmerzen

## Generalisierte Angststörung

Dauerhafte Angst mit übertriebener Sorge um alltägliche Ereignisse und Probleme

Die generalisierte Angststörung macht sich durch starke und anhaltende Ängste und Sorgen bemerkbar, die in Intensität, Dauer und Häufigkeit deutlich übertrieben sind. Dabei werden die Ängste nicht nur während akuter Probleme oder Krisenzeiten ausgelöst, sondern sind mehr oder weniger dauernd präsent. Betroffene stehen unter einer ständigen Anspannung und Ruhelosigkeit. Sie können sich oft schlecht konzentrieren und ermüden schnell.

### Häufige Sorgen bei einer generalisierten Angststörung (bezogen auf sich selbst oder auf Menschen des nahen Umfelds):

- > Einen Unfall haben
- > An einer Krankheit leiden oder erkranken
- > Arbeitslos werden
- > Geldsorgen bekommen
- > Schule, Studium, Ausbildung nicht schaffen
- > Im Beruf versagen
- > Probleme in der Partnerschaft bekommen

## Spezifische Phobie

Angst vor klar erkennbaren, eng umschriebenen Objekten oder Situationen

Menschen mit einer spezifischen Phobie haben ausgeprägte und übermäßige Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen. Die Angst steht in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr und kann das Ausmaß einer Panikattacke annehmen. Dies führt dazu, dass Betroffene das gefürchtete Objekt oder die gefürchtete Situation aktiv vermeiden bzw. nur unter starker Angst ertragen. Von einer spezifischen Phobie spricht man nur dann, wenn die Angst sehr ausgeprägt ist und die beruflichen und sozialen Aktivitäten erheblich einschränkt.

### Typische Objekte oder Situationen für spezifische Phobien:

- > Tiere wie z.B. Hunde, Spinnen oder Schlangen
- > Situationen wie z.B. Höhen, enge Räume oder Flüge
- > Naturereignisse wie z.B. Stürme, Gewitter oder Feuer
- > Blut, Spritzen, Verletzungen oder Arztbehandlungen
- > Andere Situationen wie z.B. Situationen, die zum Ersticken oder Erbrechen führen könnten



Weitere Informationen zum Thema Angst sowie eine ausführliche Auflistung möglicher Hilfsdienste und Beratungseinrichtungen in Luxemburg finden Sie unter: [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

Diese Broschüre wurde herausgegeben vom *Service Information et Prévention de la Ligue* (N° d'agrément SANTE – 101/14).  
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange  
[info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu) | (+352) 45 55 33



Foto: Sabrina Spagnuolo

Lass uns darüber reden



# L'ANXIÉTÉ

Photo: Christian Schwarz

Parlons-en

## Quand l'anxiété devient un trouble

L'anxiété est une réaction normale face à des situations potentiellement dangereuses. Tout le monde en fait l'expérience. Elle aide à reconnaître, gérer et éviter les dangers et les menaces au quotidien. L'anxiété devient un problème lorsqu'elle est ressentie de manière intense et sans fondement et qu'elle affecte considérablement la vie d'une personne. On parle alors d'anxiété pathologique ou de trouble anxieux.

### Caractéristiques typiques des troubles anxieux :

- > L'anxiété est ressentie de manière démesurée par rapport à la situation.
- > L'anxiété est difficilement surmontée par ses propres moyens.
- > Les situations anxiogènes sont évitées.
- > La durée et la fréquence de l'anxiété augmentent avec le temps.
- > L'anxiété cause une souffrance marquée ou restreint nettement la vie quotidienne.

Les troubles anxieux comptent parmi les maladies mentales les plus courantes. Environ une personne sur cinq développe un trouble anxieux au cours de sa vie. De nombreuses personnes ignorent qu'elles sont atteintes d'un trouble anxieux et tardent beaucoup avant de le traiter. Aujourd'hui, les troubles anxieux peuvent être traités efficacement par la psychothérapie et, si besoin, avec certains médicaments. Le plus tôt est le mieux.

## L'agoraphobie

Peur des endroits desquels il serait difficile de s'échapper

L'agoraphobie se caractérise par la peur de se trouver dans des endroits qu'il serait difficile ou gênant de quitter en cas de malaise, d'angoisse ou d'attaque de panique et où aucune aide ne serait disponible immédiatement. En général, les personnes souffrant d'agoraphobie évitent ces situations ou s'y sentent très mal à l'aise.

### Exemples de situations qui peuvent déclencher l'anxiété dans l'agoraphobie :

- > se trouver dans une foule
- > fréquenter les lieux publics
- > voyager en voiture
- > sortir au cinéma, au théâtre et au restaurant
- > se rendre dans les grands magasins et les supermarchés
- > voyager seul dans un bus, un train ou un avion
- > être dans une file d'attente

## Le trouble d'anxiété sociale (Phobie sociale)

Peur d'être jugé négativement par les autres

Les personnes atteintes d'un trouble d'anxiété sociale redoutent d'être au centre de l'attention. Elles craignent d'agir de façon embarrassante ou humiliante et par conséquent, d'être critiquées ou jugées de façon négative. Elles évitent les situations sociales qu'elles redoutent et si ce n'est pas possible, elles les vivent avec une souffrance intense. La peur est tellement forte qu'elle peut amener les personnes à se retirer de plus en plus, voire à s'isoler presque complètement.

### Exemples de situations qui peuvent déclencher l'anxiété dans le trouble d'anxiété sociale :

- > être au centre de l'attention
- > parler en public
- > exprimer sa propre opinion devant autrui
- > manger et boire devant les autres
- > écrire quelque chose pendant que d'autres regardent
- > rencontrer de nouvelles personnes

Photo: René Bay

## Le trouble panique

Attaques de panique inattendues et répétées avec peur de la survenue d'une nouvelle attaque

Le trouble panique se manifeste par des attaques de panique répétées, spontanées et imprévisibles. Les personnes traversent des épisodes répétés d'anxiété intense, qui commencent de manière très soudaine et qui atteignent leur niveau maximum en quelques minutes. Elles se sentent impuissantes et ont peur de devenir folles ou de mourir. A chaque attaque de panique, la peur d'en revivre une autre augmente.

### Symptômes physiques typiques des attaques de panique :

- > palpitations, accélération du rythme cardiaque
- > essoufflement, sensation d'étouffer
- > transpiration, tremblements
- > douleur ou gêne au niveau de la poitrine
- > picotements, engourdissements
- > bouffées de chaleur, frissons
- > impression d'évanouissement, sensation de tête vide
- > nausée, gêne abdominale
- > sensation de vertige, maux de tête



## Le trouble d'anxiété généralisée

Anxiété persistante avec préoccupations exagérées face aux événements et aux problèmes quotidiens

Le trouble d'anxiété généralisée se manifeste par des peurs et des inquiétudes fréquentes, fortes, persistantes et exagérées. Ces craintes ne surviennent pas seulement en cas de problèmes aigus ou en période de crise, mais sont plus ou moins constantes. Les personnes atteintes de trouble d'anxiété généralisée sont constamment tendues et agitées, elles sont souvent incapables de se concentrer et peuvent se fatiguer rapidement.

### Exemples fréquents d'inquiétudes en cas de trouble d'anxiété généralisée (à propos de soi ou de son entourage) :

- > avoir un accident
- > souffrir d'une maladie ou tomber malade
- > se retrouver au chômage
- > avoir des soucis d'argent
- > ne pas réussir ou terminer ses études
- > rater sa vie professionnelle
- > avoir des problèmes dans son couple

## Les phobies spécifiques

Peur excessive de certains objets ou de situations spécifiques

Les personnes ayant des phobies spécifiques ont une anxiété prononcée et excessive face à des objets ou des situations particulières. L'anxiété est disproportionnée par rapport au danger réel et peut être aussi intense qu'une attaque de panique. Les personnes évitent généralement tout contact avec l'objet ou avec la situation qu'elles craignent, sinon elles l'endurent avec une grande souffrance. On ne parle de phobie spécifique que si l'anxiété est très intense et qu'elle restreint considérablement les activités professionnelles et sociales d'une personne.

### Exemples d'objets et de situations typiquement liés à des phobies spécifiques :

- > les animaux comme les chiens, les araignées ou les serpents
- > se retrouver en hauteur, dans les airs ou dans un espace étroit
- > les phénomènes naturels tels que les tempêtes, les orages ou le feu
- > la vue du sang, d'une seringue, de blessures ou des actes médicaux
- > d'autres situations, telles que des situations pouvant entraîner un étouffement ou un vomissement



Vous trouverez de plus amples informations sur les troubles anxieux, ainsi qu'une liste des services d'aide et de conseil au Luxembourg sur [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

Ce dépliant a été réalisé par le Service Information et Prévention de la Ligue (N° d'agrément SANTE – 101/14).  
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange  
info@prevention.lu | (+352) 45 55 33



Photo: Sabrina Spagnuolo

