

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# UMGANG MIT ÄNGSTEN

# KÖRPERREAKTIONEN BEI ANGST

- VERGLEICH „STRESS“
  - ERHÖHTER BLUTDRUCK + PULS
  - SCHWITZEN
  - NERVOSITÄT, SPANNUNG
  - ZITTERN
  - ATEMBESCHWERDEN
  - SCHWINDEL
  
- SICHERHEITSFEATURE DES MENSCHEN

# KRANKHAFTEN ANGST

- VON EINER KRANKHAFTEN ANGST SPRICHT MAN, WENN DIE ANGST **OHNE KONKRETEN ANLASS** AUFTRITT ODER GAR ZUM **STÄNDIGEN BEGLEITER** WIRD. DANN KANN SIE DIE LEBENSQUALITÄT DES BETROFFENEN ERHEBLICH EINSCHRÄNKEN. SOLCHE ÄNGSTE SIND KEINE NORMALE REAKTION AUF EINE KONKRETE BEDROHUNG, SONDERN EIN EIGENSTÄNDIGES KRANKHEITSBILD, DAS PSYCHOTHERAPEUTISCH BEHANDELT WERDEN SOLLTE.

# GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNGEN

- SORGEN UND ÄNGSTE SIND STÄNDIGER BEGLEITER
- ÄNGSTE HABEN KEINEN KONKRETEN ANLASS
- EINSCHRÄNKUNGEN DES ALLTAGES

# WANN SOLLTEN SIE ZUM ARZT ?

- WENN EINER ODER MEHRERE DER FOLGENDEN ASPEKTE BEI IHNEN ZUTRIFFT, SOLLTEN SIE WEGEN IHRER ANGST EINEN ARZT AUFSUCHEN:
- IHRE ANGST IST ÜBERMÄßIG STARK.
- IHRE ANGSTZUSTÄNDE TRETEN IMMER HÄUFIGER AUF UND WERDEN VON MAL ZU MAL INTENSIVER.
- SIE KÖNNEN IHRE ANGST NICHT AUS EIGENER KRAFT ÜBERWINDEN.
- IHRE AKTUELLEN LEBENSUMSTÄNDE KÖNNEN DAS AUSMAß DER ANGST NICHT ERKLÄREN.
- IHRE LEBENSQUALITÄT IST AUFGRUND IHRER ÄNGSTE STARK EINGESCHRÄNKT.
- SIE ZIEHEN SICH AUFGRUND IHRER ÄNGSTE AUS DEM SOZIALEN LEBEN ZURÜCK.

# ZÖGERN SIE NICHT MIT DEM ARZTBESUCH!

- JE LÄNGER DIE SYMPTOME EINER ANGSTSTÖRUNG ANHALTEN, DESTO MEHR KÖNNEN SIE SICH VERFESTIGEN. DIE THERAPIE GESTALTET SICH DANN MEIST SCHWIERIGER UND LÄNGER. DESHALB SOLLTEN SIE BEI ANZEICHEN EINER ANGSTSTÖRUNG SO SCHNELL WIE MÖGLICH PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN.
- ***HINWEIS: AUCH ÄNGSTE, DIE EINE NACHVOLLZIEHBARE URSACHE HABEN, KÖNNEN BEHANDLUNGSBEDÜRFTIG SEIN. ETWA DANN, WENN EINE LEBENSBEDROHLICHE ERKRANKUNG WIE KREBS MIT MASSIVEN ÄNGSTEN EINHERGEHT.***

# FOLGENDE TIPPS KÖNNEN IHNEN HELFEN:

1. VERMEIDEN SIE DAUERHAFTE ANSPANNUNG.
2. TREIBEN SIE REGELMÄßIG SPORT.
3. ACHTEN SIE DARAUF, AUSREICHEND ZU SCHLAFEN.
4. ESSEN SIE REGELMÄßIG KLEINERE MAHLZEITEN, UM EINE UNTERZUCKERUNG ZU VERMEIDEN.
5. MEIDEN SIE KOFFEIN, NIKOTIN, ZUCKER UND PSYCHOAKTIVE DROGEN.

# AUCH WICHTIG:

- ÜBERPRÜFEN SIE NEGATIVE GEDANKEN UND EINSTELLUNGEN IM „GEDANKEN-CHECK“.
- VERSUCHEN SIE, IHRE UMWELT SO ZU GESTALTEN, DASS SIE IHNEN EIN GEFÜHL DER SICHERHEIT GIBT (FREUNDESKREIS, PARTNERSCHAFT, UNTERSTÜTZUNG IN SITUATIONEN, DIE SIE ÜBERFORDERN (BABYSITTER, HAUSHALTSHILFE)).
- SCHNELLE PROFESSIONELLE UND FACHKUNDIGE UNTERSTÜTZUNG, SOLLTEN SIE SEELISCHE LEIDENSZUSTÄNDE UND PROBLEME ALLEIN ODER MIT DER HILFE VON FREUNDEN NICHT MEHR BEWÄLTIGEN KÖNNEN. ZIEHEN SIE SICH IN DIESEM FALL NICHT ZURÜCK, SONDERN SPRECHEN SIE MIT EINER VERTRAUENSWÜRDIGEN PERSON.



# ENTSPANNUNGSVERFAHREN:

- ATMUNG 4-7-11
- PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON
- AUTOGENES TRAINING / TRAUMREISEN
- MEDITATION
- SPORT: YOGA