



MONATSTHEMA Mai

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Angst spielt in der Evolutionsgeschichte des Menschen eine wichtige Rolle und ist gleichermassen Schutz bei Gefahr wie auch Überlebenshilfe. Angst ist demnach nicht zwingend ein Krankheitsbild, sondern vielmehr ein normaler körperlicher Prozess, der u.a. Stresshormone wie Adrenalin ausschüttet, das Herz schneller schlagen und Muskeln anspannen lässt. Dieselben Symptome erfährt ein Mensch, der unter Angststörungen leidet, nur sehr viel intensiver und dauerhafter.

Krankhafte Angststörungen entstehen durch frühe Einmal-Erlebnisse und einer damit einhergehenden Konditionierung. Starke Angstgefühle können in sozialen Situationen entstehen und sich in Panikattacken oder Phobien (z.B. Angst vor Spinnen) äussern. Ausgehend von sich wiederholenden Erlebnissen baut ein Patient eine innere Fantasiewelt auf, welche seine Angst in bestimmten Situationen verstärkt. Betroffene empfinden ihre Angstzustände und Panikattacken als sehr störend und einschränkend. Angsterkrankungen müssen jedoch nicht zwingend stationär behandelt werden, das kann vor allem ambulant geschehen. Menschen, die unter Angststörungen leiden, können lernen, mit den Symptomen zu leben. Die kognitive Erhaltungstherapie hilft, Angstreaktionen zu verstehen und die bedrohlichen Symptome zu reduzieren.

«Wenn Ängste überhand nehmen, sodass die Lebensqualität eingeschränkt wird, dann sollte man fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.»

PD Dr. med.
Andres Ricardo Schneeberger
Ärztlicher Direktor EP



Roman Spring
Leitender Psychologe



Mathias Egger
Oberpsychologe



Victoria Jung Lippitsch
Fachpsychologin



Christian Koch
Chefarzt Gerontopsychiatrie



**Dr. phil. Donald Alton
Bux Jr.**
Oberpsychologe



**Prof. Dr. med. Alexander
von Gontard**
Chefarzt Ambulante Dienste
Kinder- und Jugendpsychiatrie



Paula Alexandra Cordas
Dipl. Kunsttherapeutin



Heidi Eckrich
Ärztliche Direktorin KJP

FACHBEITRÄGE April 2021

3. bis 6. Mai

Beitragsreihe auf
TV Südostschweiz

5. Mai

Ratgeber «Südostschweiz»
und «Bündner Tagblatt»

14. Mai

Ratgeber Fegl Official

19. Mai

Ratgeber Bündner Woche

24. Mai

Thementag Radio Südostschweiz

Weitere Informationen finden Sie
unter www.pdgr.ch/monatsthema