

Phobische Störungen/Phobien

Angst ist eine wichtige Emotion, die üblicherweise vor Gefahren schützt. Wenn sie jedoch Überhand nimmt, kann sie zu einer großen Belastung werden.

Häufige Phobien

Agoraphobie (mit und ohne Panikstörung)

➤ Befürchtungen, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen oder auf öffentlichen Plätzen zu sein, alleine mit Bahn, Bus, Flugzeug zu reisen; mit oder ohne Panikattacken oder Angst diese in einer öffentlichen Situation zu bekommen

Soziale Phobie

➤ Furcht vor Bewertung durch andere Menschen, was zur Vermeidung sozialer Situationen führt; dies kann mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik einhergehen

Spezifische Phobie

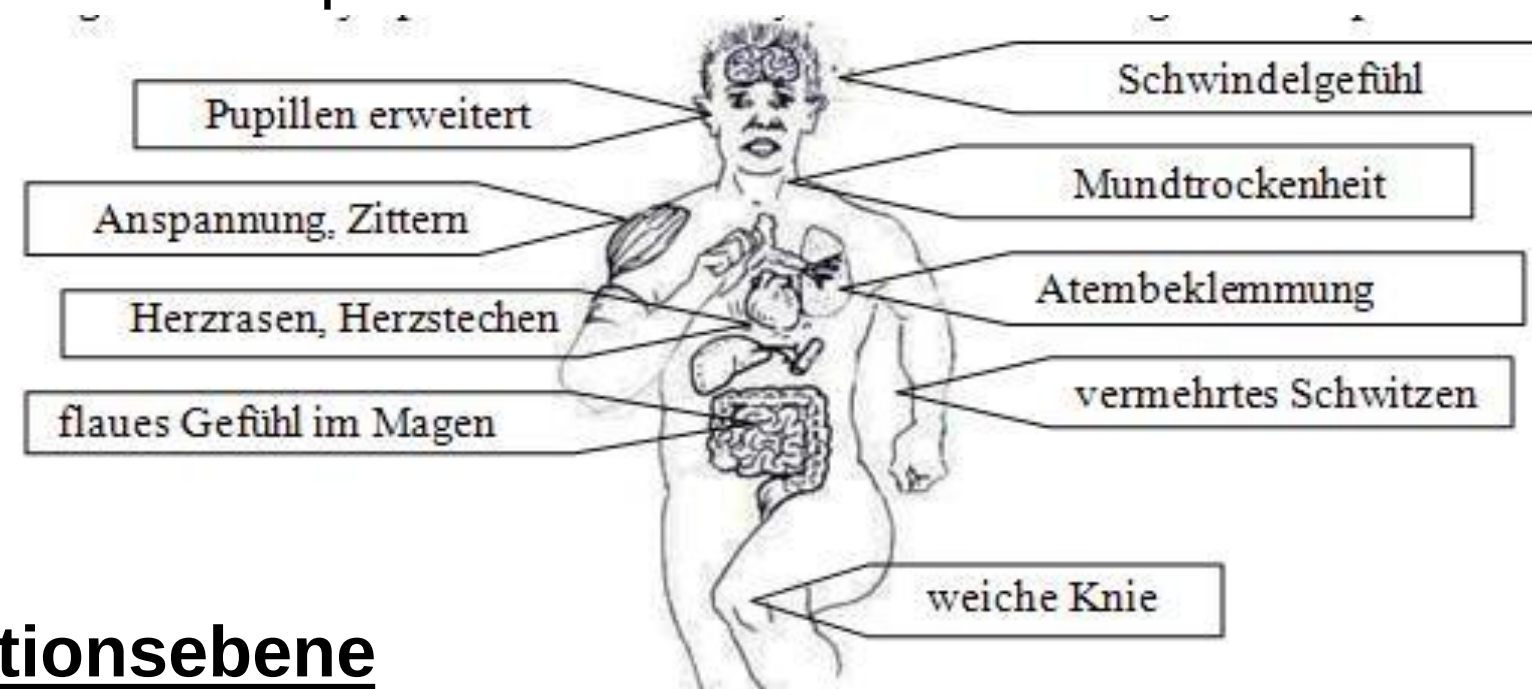
➤ Furcht vor bestimmten Dingen (z.B. Tiere, Spritzen), Situationen (z.B. Flugangst, Sturm) und Orten (z.B. enge Räume, Tunnel, Brücken)

Wie zeigt sich die Phobie?

Die Symptome einer Phobie setzen sich aus **3 verschiedenen Reaktionsebenen** zusammen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Meist steht eine der Ebenen im Vordergrund.

Körperliche Reaktionsebene

➤ Angst aktiviert das sympathische Nervensystem und bereitet den Körper so auf Kampf oder Flucht vor



Verhaltensreaktionsebene

➤ Verhaltensbeeinträchtigung durch die Angst; Flucht oder Vermeidung können die Angst **kurzfristig reduzieren**, **langfristig** wird sie aber **aufrechterhalten** bzw. verstärkt
➤ stellt man sich der Situation und **bewältigt sie**, nimmt die Angst **kurzfristig zu**, baut sich aber **langfristig ab**

Gedankliche Reaktionsebene

➤ Fehleinschätzung der Situation (z.B. Überschätzung der Gefahr, außer Acht lassen alternativer Interpretationen der Situation → dies führt zu Gedanken der Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht)
➤ Unangemessene Denkmuster halten die Angst aufrecht und sorgen dafür, dass Gedanken und Gefühle nur auf die vermeintliche Gefahr ausgerichtet sind

Was sind Phobien ?

Eine Gruppe von Störungen, bei der Angst durch eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen wird. In der Folge werden diese Situationen oft vermieden oder nur mit Furcht ertragen. Die Befürchtungen können sich auf einzelne Symptome wie Herzklopfen oder Schwächegefühl beziehen, die häufig von Ängsten vor dem Sterben, vor Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden, begleitet werden. Allein die Vorstellung, dass die befürchtete Situation eintreten könnte, erzeugt in der Regel Erwartungsangst.

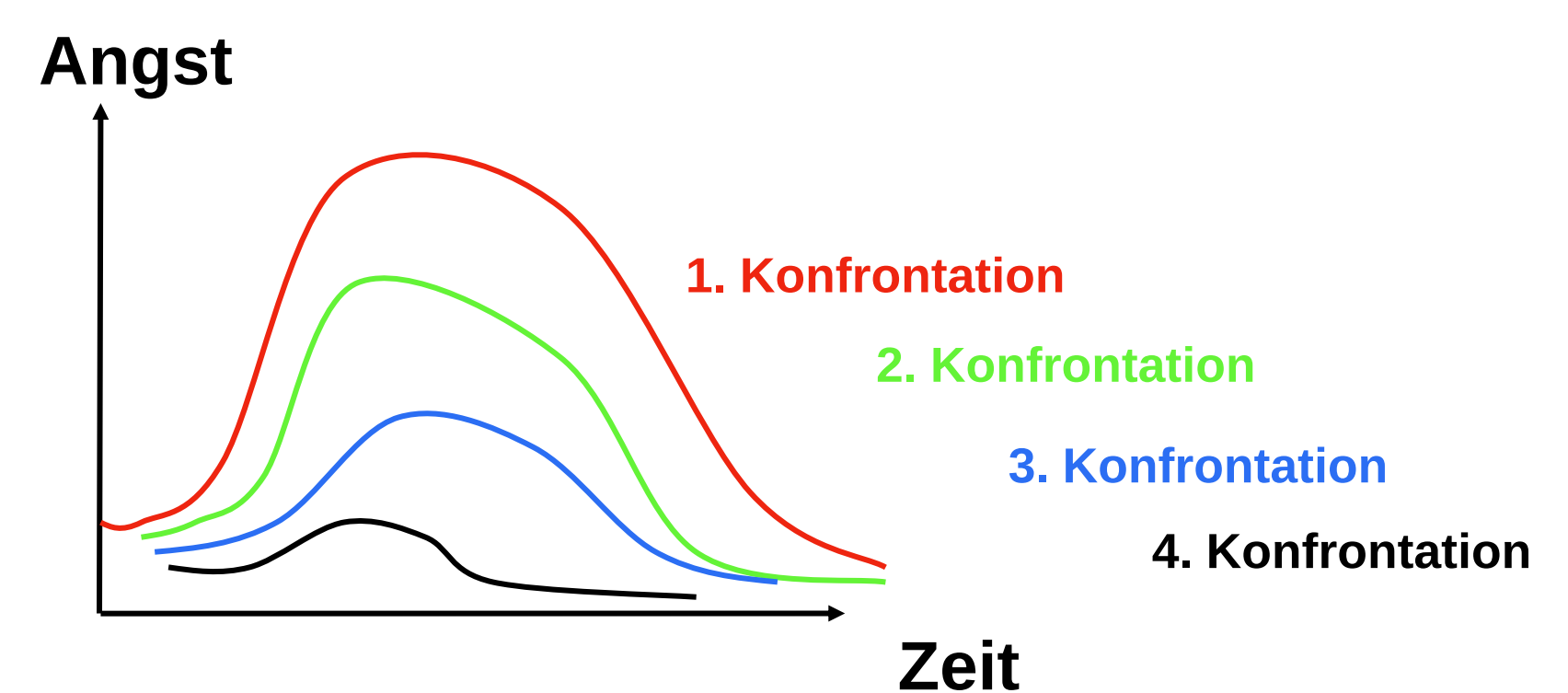
Wie entsteht eine Phobie?

- Unangenehme **Lernerfahrung**
(z.B. Biss durch Hund, oder auch ein großer Schreck in Kombination mit dem phobischen Objekt)
- Lernen von einem ängstlichem **Vorbild**
(z.B. hatte schon die Mutter Angst vor Spinnen)
- Einseitiges **Faktenlernen**
(Informationen über das phobische Objekt sind einseitig negativ besetzt, z.B. die Wahrscheinlichkeit eines Flugzeugunglücks wird überschätzt, bestimmte Hunderassen gelten ausnahmslos sehr gefährlich)



Wie wird eine Phobie behandelt?

Hierbei wird nach der wissenschaftlich nachgewiesenen effektivsten Methodik vorgegangen. Kernbestandteil ist neben Aufklärung und Herausarbeiten der eigenen Befürchtungen die Konfrontation mit den Ängsten. Die Angst soll ohne Flucht oder Vermeidung bewältigt werden. Gelungene, positive Bewältigungserlebnisse lassen den Schrecken der Situation immer mehr schwinden. Wichtig zu wissen ist dabei, dass die Angst von allein zurückgeht, auch in der vermeintlichen Gefahren-Situation.



Behandlung & Studie

In unserem Institut untersuchen wir auch immer wieder die Wirksamkeit verhaltenstherapeutischen Behandlungen. Dazu suchen wir Personen mit, aber auch ohne Angst, die bereit sind, dies durch Ihre Teilnahme zu unterstützen. Sie können uns eine große Hilfe sein - und vor allem auch selbst profitieren. Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne:

klips-studententeilnahme@psychologie.uni-mannheim.de

Telefon: 0621 / 1812092

Webseite: www.osi.uni-mannheim.de Email: ambulanz@osi.uni-mannheim.de Tel.: (0621) 1813480 (Anrufbeantworter)