Anzeichen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Angstzuständen

Angststörungen können je nach den Situationen oder Objekten variieren, die sie auslösen. Alle Formen der Angst haben jedoch gemeinsame Merkmale übermäßiger Sorgen, Ängste und Befürchtungen, die den Alltag einer Person beeinträchtigen. Leiden Sie unter Angst? Angst umfasst typischerweise sowohl emotionale als auch körperliche Symptome. Wenn Sie sich übermäßig besorgt, ängstlich und müde fühlen, kann es sein, dass Sie an einer generalisierten Angststörung (GAD) leiden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre emotionalen, kognitiven und Verhaltensreaktionen in keinem Verhältnis zu dem stehen, was normalerweise in einer bestimmten Situation erwartet wird, sollten Sie eine Beratung oder Psychotherapie in Betracht ziehen. Wie erkennt …

Angststörungen können je nach den Situationen oder Objekten variieren, die sie auslösen. Alle Formen der Angst haben jedoch gemeinsame Merkmale übermäßiger Sorgen, Ängste und

Befürchtungen, die den Alltag einer Person beeinträchtigen.

Leiden Sie unter Angst?

Angst umfasst typischerweise sowohl emotionale als auch körperliche Symptome. Wenn Sie sich übermäßig besorgt, ängstlich und müde fühlen, kann es sein, dass Sie an einer generalisierten Angststörung (GAD) leiden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre emotionalen, kognitiven und Verhaltensreaktionen in keinem Verhältnis zu dem stehen, was normalerweise in einer bestimmten Situation erwartet wird, sollten Sie eine Beratung oder Psychotherapie in Betracht ziehen.

Wie erkennt man Angst?

Einige der charakteristischen emotionalen Symptome von Angst sind:

- Einen Kontrollverlust spüren
- Übermäßige Sorgen und Ängste
- Ich fühle mich aufgeregt und / oder gereizt
- Anhaltende Müdigkeit

Angstsymptome beinhalten häufig Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, eine allgemeine Angst vor Annäherung an Probleme und die Tendenz, Situationen oder Menschen zu vermeiden, die Angst auslösen.

Darüber hinaus können körperliche Angstsymptome auftreten, zu denen normalerweise gehören:

- Übelkeit
- Schwindel
- Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und / oder Brustschmerzen
- Schwitzen
- Erhöhter Puls
- Hyperventilation
- Ich fühle mich müde oder schwach
- Taubheitsgefühl an Beinen und Armen

Angstursachen und Risikofaktoren

Ihre Angst kann durch viele Faktoren ausgelöst werden, einschließlich Genetik, Umweltfaktoren, Gehirnveränderungen und andere Erkrankungen. Eine Angststörung kann sich jedoch ohne äußere Provokationen entwickeln. Angstgefühle können sich aus Ihren negativen Selbstgedanken und Denkmustern entwickeln.

Wie kann man Angst überwinden?

Unabhängig davon, ob Sie an einer generalisierten Angststörung

(GAD), einer Panikstörung, einer sozialen Angststörung, einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) oder einer Zwangsstörung (OCD) leiden, können übermäßige und anhaltende Symptome Ihre Beziehungen, Ihre Arbeit und Ihre schulische Leistung beeinträchtigen .

Obwohl Angststörungen in hohem Maße behandelbar sind, werden nur etwa 37% der Menschen mit Angstzuständen behandelt. Die erfolgreichsten psychologischen Therapien gegen Angstzustände umfassen die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) und die Expositionstherapie.

- CBT

Als problemspezifische und zielorientierte Kurzzeittherapie kann Ihnen die kognitive Verhaltenstherapie helfen, indem sie Ihre dysfunktionellen Denkmuster und Verhaltensweisen ändert. Außerdem hilft CBT, Stress abzubauen und die Belastbarkeit zu verbessern. Es kann Ihnen helfen, sich Lebensübergängen zu stellen und mit überwältigenden Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut umzugehen.

Darüber hinaus vermittelt CBT Bewältigungsstrategien, die in Ihrem täglichen Leben angewendet werden können, lange nachdem die Therapie beendet ist. Als stark strukturierter Ansatz kann die kognitive Verhaltenstherapie auch persönlich, online, einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden. CBT erfordert jedoch Ihre aktive Teilnahme, um erfolgreich zu sein.

- Expositionstherapie

In der Expositionstherapie sind Sie allmählich einer Situation oder einem Objekt ausgesetzt, die Angst erzeugen. Mit der Zeit lernen Sie, weniger empfindlich auf ein gefürchtetes Objekt oder eine gefürchtete Situation zu reagieren. Die Expositionstherapie hat sich als besonders wirksam bei Phobien und

Zwangsstörungen erwiesen.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki