

**Ihre erste Anlaufstelle bei den Bezirkskliniken  
Mittelfranken sind die Institutsambulanzen.  
So erreichen Sie die Ambulanzen:**

**Für Erwachsene:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Telefon: 0981 4653-1251

**Klinikum am Europakanal Erlangen**

Telefon: 09131 753-2723

**Frankenalb-Klinik Engelthal**

Telefon: 09158 926-2202

**Institutsambulanz und Tagesklinik Fürth**

Telefon: 0911 75657-40

**Institutsambulanz und Tagesklinik Weißenburg**

Telefon: 09141 90122-0

**Institutsambulanz und Tagesklinik**

**Neustadt a. d. Aisch**

Telefon: 09161 87290-40

**Für Kinder und Jugendliche:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Telefon: 0981 4653-1870



# Angststörungen



**Weitere Informationen und zu-  
sätzliche Ansprechpartner finden  
Sie auf unserer Homepage.**



[www.bezirkskliniken-mfr.de](http://www.bezirkskliniken-mfr.de)

# Angststörungen

Angst ist normal und gehört zu unserem Leben. Sie ist dazu da, uns vor bedrohlichen Situationen zu warnen und versetzt uns durch die Ausschüttung von Adrenalin in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit. Wenn dieser „Angstalarm“ zur Unzeit ausgelöst wird oder die Angstreaktion auf eine Situation völlig übertrieben ist, dann beeinträchtigt die Angst ein normales Leben.

## Wie kommt es zu einer Angststörung?

Auslöser können belastende Lebensereignisse, wie zum Beispiel Konflikte, Unfälle oder der Tod eines nahestehenden Menschen sein. Auch alltägliche Belastungen, wie Arbeitslosigkeit oder chronische Arbeitsüberlastung, können zu einer Angststörung führen. Manchmal findet sich auch kein offensichtlicher Auslöser.

## Welche Arten von Angststörungen gibt es?

- ▶ **Panikstörung:** Plötzliche Panikattacken mit Herzrasen, Schwindel und anderen Symptomen, die jedoch keine körperliche Ursache haben.
- ▶ **Generalisierte Angststörung:** Eine diffuse Angst, die das ganze Leben überschattet, mit dauernder Sorge um Gesundheit und Familie oder ständigen Befürchtungen einer nahenden Katastrophe.
- ▶ **Soziale Phobie:** Massive, irrationale Angst vor dem Kontakt zu Menschen oder vor Situationen, in denen man kritisch bewertet und negativ beurteilt werden könnte.
- ▶ **Spezifische Phobien:** Dazu gehören Tierphobien, Umweltphobien (Angst vor Höhe oder Gewittern), Angst vor medizinischen Eingriffen oder Flugphobie.

## Wie werden Angststörungen behandelt?

Betroffene vermeiden meist angstauslösende Situationen, dadurch schränken sie sich in ihrem Lebensalltag zum Teil massiv ein. Das Vermeidungsverhalten verstärkt zudem die Angst. Die Behandlung zielt darauf ab, diesen Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Dabei können Medikamente eingesetzt und eine kognitive Verhaltenstherapie durchgeführt werden. Die Betroffenen sollen sich mit ihren angstauslösenden Gedanken auseinandersetzen und mithilfe psychologischer Begleitung einen besseren Umgang mit ihren Ängsten finden. Diese Verhaltenstherapie wird auch in ambulanten Gruppenangeboten der Bezirkskliniken Mittelfranken angeboten. Zudem kann das Erlernen von Entspannungstechniken dabei helfen, Angst- und Stressreaktionen vorzubeugen.

## Was kann ich tun?

Wenn die Angst Ihre Lebensqualität stark einschränkt, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre erste Anlaufstelle kann der Haus- oder Facharzt sein. Sie können aber auch direkt mit einer unserer Institutsambulanzen Kontakt aufnehmen. In der Ambulanz bekommen Sie einen Termin für ein Vorgespräch. Dabei wird dann geklärt, ob eine ambulante, tagesklinische oder stationäre Behandlung für Sie das Richtige ist.

## Wo gibt es Hilfe?

Die Bezirkskliniken Mittelfranken bieten Anlaufstellen an sechs Standorten. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den psychiatrischen Institutsambulanzen der drei Kliniken (Ansbach, Erlangen und Engelthal) sowie in den Außenstellen (Fürth, Neustadt an der Aisch und Weißenburg) möglich. Die Frankenalb-Klinik Engelthal ist besonders auf die Behandlung von Angsterkrankungen spezialisiert. Dort gibt es auch eine eigene Wahlleistungs- und Privatstation. Auch alternative Heilmethoden sind dort möglich.