



Angst- und Panikstörungen

Dr. M. Heilmann

Gliederung:

1. Psychopathologie
2. Klassifikation nach ICD-10 und DSM IV
3. Anamnese
4. Diagnosestrategie
5. Vorstellung der einzelnen Störungen
 - (1) Kurzform
 - (2) Angst- und Panikstörungen im Einzelnen
6. Therapie der Angst- und Panikstörungen
 - (1) Pharmakotherapie
 - (2) Psychotherapie
7. Literatur



Psychopathologie I

Definition von Angst

„**Angst** ist ein qualvolles, unbestimmtes Gefühl der Beengung, indem man sich ohnmächtig Unbekanntem, Anrückendem, Unangreifbarem ohne Möglichkeiten der Abhilfe oder des Ausweges ausgeliefert sieht. ... Angst ist immer körperliches und seelisches Phänomen zugleich.“ (Tölle)

Die Angstformen:

- Realangst (Ursprung bewußt)
- Existenzangst
- Neurotische Angst (Ursprung nicht bewußt, Abwehr von Triebimpulsen als neurotische Konfliktlösung)

Angstfreiheit in Extremsituationen ist pathologisch und bei Psychopathien / Soziopathien vorzufinden (forensisch-psychiatrische Relevanz!).



Psychopathologie II

Definition von Angst

Erscheinungsbilder von Angst:

1. Akute Empfindung
2. Grundstimmung: im Sinne einer Sorge
3. Phobie: gegen jedwede Vernunft als Furcht vor Situationen, Tieren oder Gegenständen
4. Panikattacke: als plötzliche, anfallsartige zumeist grundlose Angstzustände



Psychopathologie III

Angst und ihre Bedeutung

physiologisch

biologisch angelegtes
Reaktionsmuster

Wahrnehmung,
Bewältigung, Vermeidung
von Gefahr

Vorbereitung auf Flucht

pathologisch

Phobien, Angst- und
Panikstörungen

andere psychiatrische
Erkrankungen

organische Erkrankungen



Psychopathologie IV

Entstehung von Angst- und Panikstörungen

disponierende Bedingungen:

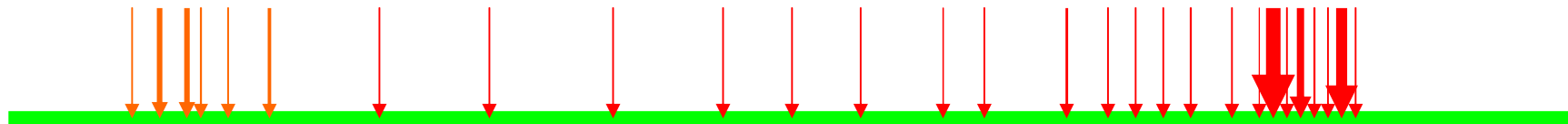
- biologisch
- psychologisch

Auslösende Bedingungen:

- Trauma
- Lebensereignisse
- Krankheit
- Drogen

Aufrechterhaltende Bedingungen:

- Vermeidung
- Erwartungsangst
- Sozialer Rückzug
- Substanzkonsum



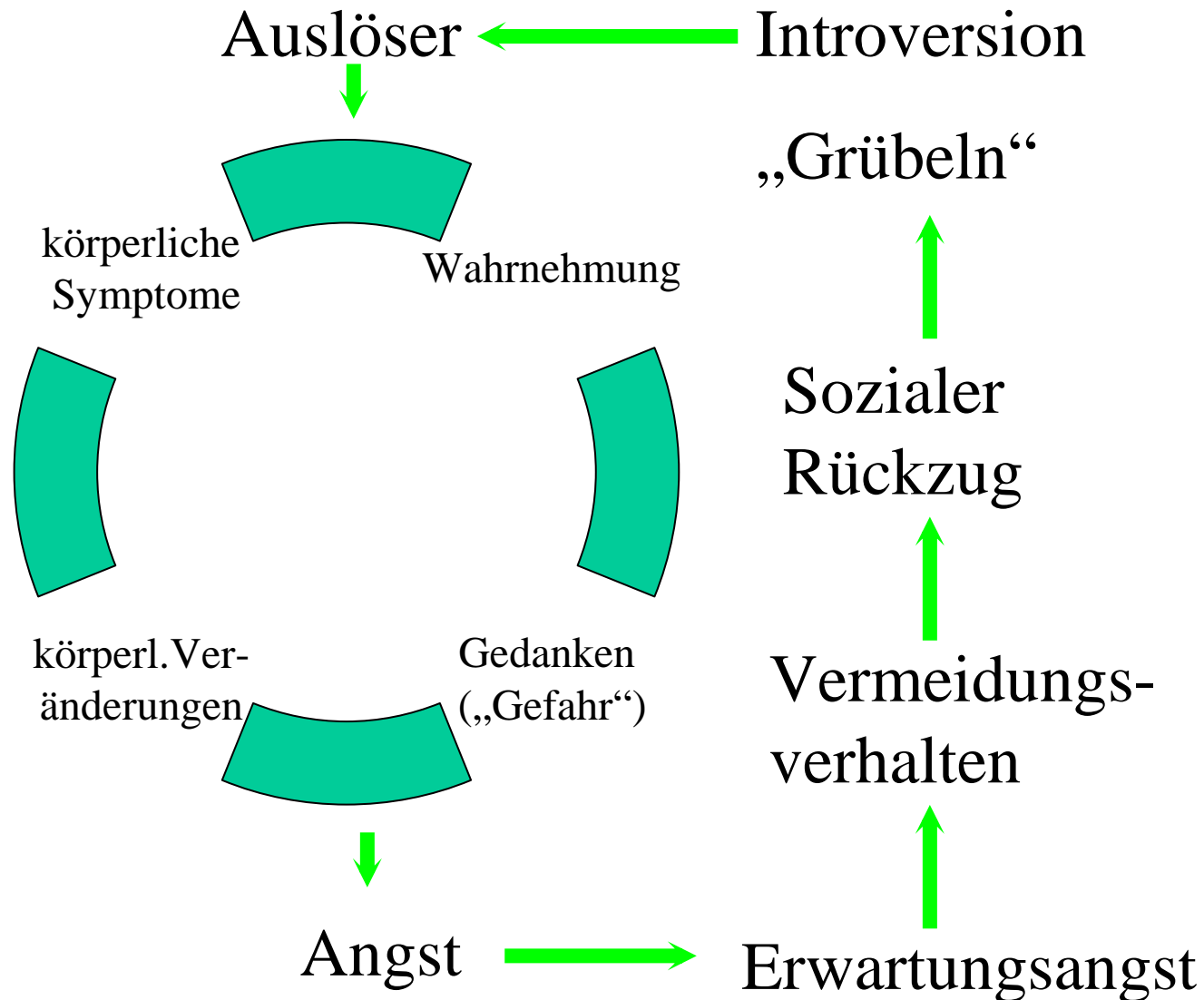
Zeitstrahl

neurotische Verarbeitung von
Konflikten



Psychopathologie V

Der „erweiterte“ Angstkreis





Klassifikation

ICD-10

DSM-IV

Phobische Störung F40

*Agoraphobie (F40.0)

-ohne Panikstörung (F40.00)

-mit Panikstörung (F40.01)

*soziale Phobie (F40.1)

*spezifische isolierte Phobie (F40.2)

Agoraphobie ohne Panikstörung in der Vorgeschichte (300.22)

Soziale Phobie (300.29)

Spezifische Phobie (300.29)

Sonstige Angststörungen (F41)

*Panikstörung (episodisch paroxysmale Angst (F41.0)

Panikstörung

-mit Agoraphobie (300.21)

-ohne Agoraphobie (300.01)

*generalisierte Angststörung (F41.1))

*generalisierte Angststörung (300.02)

Angst und depressive Störung gemischt (F41.2)

Andere gemische Angststörungen (F41.3)

Organische Angststörungen (F06.4)

Angststörung aufgrund med. Krankheitsfaktors (293.89)



Anamnese

objekt- oder situations- gebunden	ohne äußeren Anlaß
akut	chronisch
isoliert	generalisiert
attackenweise	kontinuierlich
gerichtet	ungerichtet



Diagnosestrategie I

Somatische Ausschlußdiagnostik:

Neurologisch:

- Anfallsleiden (Aura!),
- Chorea Huntington,
- Migräne,
- Multiple Sklerose,
- Hirndruck



Diagnosestrategie II

Somatische Ausschlußdiagnostik:

Internistisch:

- kardiale Probleme,
- Hypoglykämie,
- Hypoxie,
- Lungenembolie,
- Hyperthyreose,
- Karzinoid,
- Phäochromozytom,
- Anaphylaxie



Diagnosestrategie III

Psychiatrische Ausschlußdiagnostik:

- jedwede organische psychische Störung (auch Delir!!!)
- Substanzmißbrauch oder –abhängigkeit (Benzodiazepine, Alkohol...)
- Persönlichkeitsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)
- affektive Störungen!!!
- Zwangsstörungen (eigentlich ja auch eine Angststörung!)
- **Schizophrene / schizoaffektive Psychosen (Keine Psychose ohne Angst!!!!!!!!!!!!!!!)**



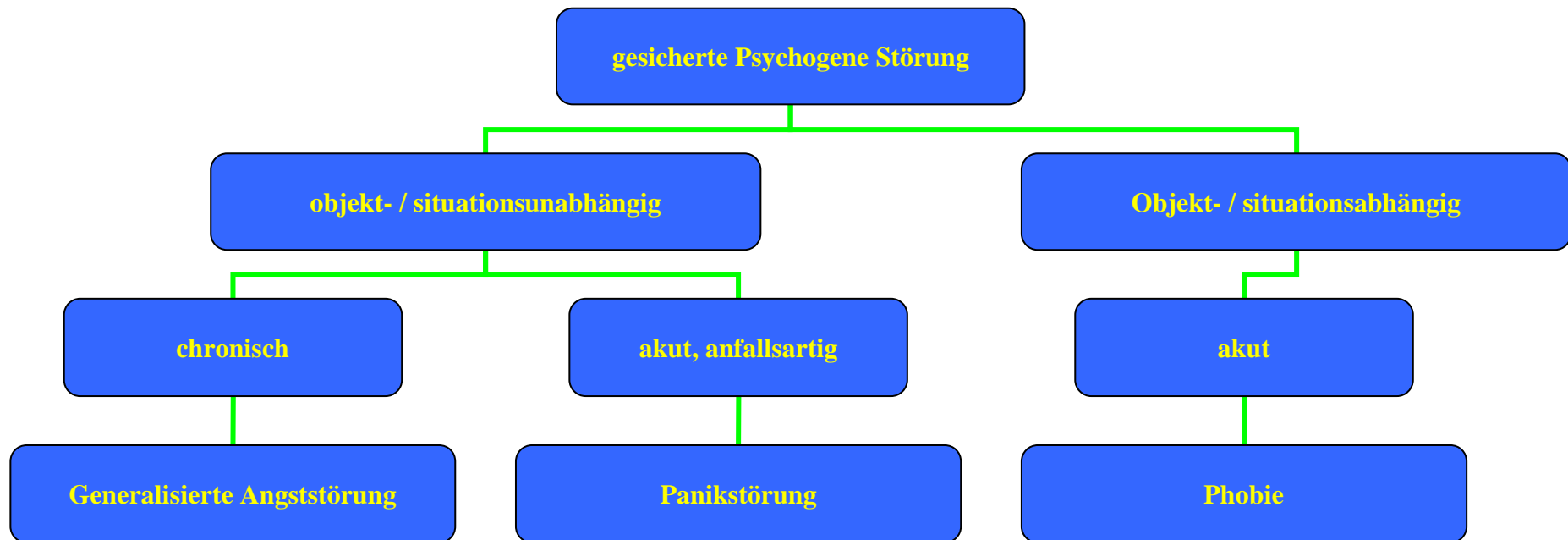
Diagnosestrategie IV

Zusatzdiagnostik

- Internistische und klinisch-neurologische Untersuchung
- Labordiagnostik, insbesondere Troponin I, Myoglobin, BZ, TSH, fT3, fT4, CDT, Urin auf Suchtmittel (unter Sicht)
- EKG
- EEG
- CCT / MRT wenn EEG und / oder körperlicher Befund auffällig sind



Diagnosestrategie V





Angst- und Panikstörungen – Kurzform I generalisierte Angststörung (ICD-10: F41.1)

- anhaltende ängstliche Grundspannung
- Sorgen bezüglich verschiedener Lebensbereiche
- psychische und physische Übererregbarkeit (Schlafstörungen, muskuläre Verspannungen...)
- Vegetative Symptome
- depressive Stimmungslage und Selbstzweifel



Angst- und Panikstörungen – Kurzform II

Panikstörungen (ICD-10: F41.0)

- einschießende Panik
- körperliche Symptome dabei
- Furcht vor psychischer oder physischer Erkrankung
- Verhaltensänderungen



Angst- und Panikstörungen – Kurzform III

Phobien (ICD-10: F40.x)

Isolierte Phobie (ICD-10: F40.2): relevant ist hier das Objekt oder Situation

Angst vor z. B. Höhe, Tiere (Spinnen), geschlossene Räume (Fahrstühle)...

Soziale Phobie (ICD-10: F40.1): relevant ist hier die soziale Situation

Angst vor dem Redenhalten, in gemeinsamer Runde zu essen...

Agoraphobie (ICD-10: F40.00 und F40.01):

Angst vor Plätzen, Alleinsein, Benutzen von Verkehrsmitteln...



Agoraphobie ohne und mit Panikstörung (ICD-10: F 40.00 und F 40.01)

- Anhaltende Furcht vor bzw. Vermeidung von mindestens 2 der Situationen:
 - Menschenmengen, öffentliche Plätze, alleine reisen, Reisen mit weiter Entfernung von Zuhause
- wenigstens 1X mindestens 2 Angstsymptome aus dem Symptombereich:
 - vegetativ
 - kardial, pulmonal, abdominell
 - psychisch (Schwindel, Derealisation, Depersonalisation, Angst vor Kontrollverlust...)
 - allgemein
 - emotionale Belastung durch Vermeidungsverhalten, Angst
 - Symptome beschränken sich auf gefürchtete Situation (auslöserbezogen) oder Gedanken daran



Angst- und Panikstörungen im Einzelnen

Soziale Phobie (ICD-10: F40.1)

- Situation: Person steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit
- Angst vor Blamage, Auffallen => hohe Selbstaufmerksamkeit
- ängstliche Hemmung in bestimmter sozialer Situation, bei erhaltener Einsicht, daß Angst unbegründet
- vegetative Symptome (Erröten, Zittern, Miktionsdrang)
- Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- Vermeidungsverhalten
- Defizite in der Sozialkompetenz
- Komorbidität: ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung

Alkohol- und / oder Benzodiazepinproblematik



Angst- und Panikstörungen im Einzelnen

Spezifische Phobien (ICD-10: F40.2)

- anhaltende Angst vor umschriebenen Objekten oder einer umgrenzten Situation
- Vermeidungsverhalten
- Erwartungsängste
- häufig kein ausgeprägter Leidensdruck



Angst- und Panikstörungen im Einzelnen

Panikstörung (ICD-10: F41.0)

Kernmerkmal: wiederholt auftretende Panikattacken, die

- sich **nicht** auf eine bestimmte Auslösesituation beschränken, also **nicht** vorhersehbar sind,
- nicht kontrollierbar sind,
- Minuten bis eine halbe Stunde dauern,
- unterschiedliche Frequenz aufweisen,
- rasches Auftreten unangenehmer körperlicher und psychischer Symptome aufweisen,
- mit hypochondrischen Befürchtungen einhergehen,
- mit exzessivem Aufsuchen von Ärzten verbunden sind



Angst- und Panikstörungen im Einzelnen



generalisierte Angststörung (ICD-10: F41.1)

- starke generalisierte und anhaltende Angst und Sorgen
- nicht an Objekte oder Personen gebunden**
- Umwelt wird als bedrohlich und gefährlich empfunden
- unkontrollierbar
- Grübelneigung
- motorische Anspannung
- erhöhte Vigilanz
- vegetative Übererregbarkeit
- mindestens 6 Monate Dauer
- Korbiditäten:
 - ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörungen
 - Dysthymie
 - weitere Angststörungen
 - subklinische Formen: nicht näher bezeichnete Angststörungen



Therapie der Angst- und Panikstörungen I

Pharmakotherapie



zuvor bei Frauen: Schwangerschaftsausschluß und Hinweis auf Antikonzeption unter Pharmaka

zuvor dokumentierter Hinweis auf initiale vorübergehende fehlende Fahreignung

Angststörung	TCA	SSRI	BZD	RIMA	SNRI
Agoraphobie mit / ohne Panikstörung	Imipramin, Clomipramin	Paroxetin, Citalopram, Fluvoxamin, Sertralin	Alprazolam		
Soziale Phobie	Clomipramin	Paroxetin	BZD	Moclobemid	
GAS	TZA	Paroxetin	Alprazolam		Venlafaxin
Spez. Phobie	<u>Domäne der Psychotherapie</u>				
Angst und Depression gemischt	TZA	SSRI	BZD		



Therapie der Angst- und Panikstörungen II

Psychotherapie

Angststörung	Psychotherapieform
Agoraphobie mit / ohne Panikstörung	VT (Exposition, kognitive Therapie)
Soziale Phobie	VT (Exposition, kognitive Therapie)
GAS	VT (Exposition, kognitive Therapie)
Spez. Phobie	VT (Exposition)
Angst und Depression gemischt	VT (Exposition, kognitive Therapie)



Therapie der Angst- und Panikstörungen III Psychotherapie

Nach sicherer (!) Diagnosestellung

erfolgt in Vorbereitung einer

verhaltenstherapeutischen Psychotherapie

eine

Verhaltensanalyse.



Therapie der Angst- und Panikstörungen IV

Psychotherapie

Systematische Desensibilisierung (Gegenkonditionierung)

Indikation: spezifische Phobien

Ablauf:

1. Aufstellung einer Angsthierarchie
2. Entspannungsverfahren (progressive Muskelrelaxation)
3. Abarbeitung der Angsthierarchie *in sensu*

zu 3.: Abarbeitung *in vivo* wird **graduierte Exposition** genannt



Therapie der Angst- und Panikstörungen V

Psychotherapie

Expositionstherapie

Indikation: Agoraphobie, spezifische Phobien

Ablauf:

1. ein zuvor aufgeklärter und motivierter Patient wird *in vivo* entweder massiert („flooding“) oder graduiert („Habituationstraining“) angstauslösenden Situationen ausgesetzt
2. soll solange in angstbesetzter Situation bleiben, bis die Angst nachläßt
3. Überwachung durch einen Therapeuten (also aufwendig!)

in sensu heißt die Technik **Implosion**



Therapie der Angst- und Panikstörungen VI Psychotherapie

Kognitive Therapien

Indikation: Angst- und Panikstörungen, generalisierte Angststörung

Ziel: Korrektur von kognitiven Verzerrungen („dysfunktionalen Denkmustern“¹⁾) und beeinträchtigenden

Procedere:

- Kurzzeittherapie über 15 bis 20 Sitzungen über 12 Wochen mit kognitiven Interventionen
- Psychoedukation
- „geleitetes Entdecken“

¹⁾ Selektive Wahrnehmungen, willkürliche Schlußfolgerungen, Generalisieren, Katastrophisieren



Therapie der Angst- und Panikstörungen VII

Psychotherapie

Kognitive Therapien

Ablauf:

1. Strategie der kleinen Schritte (Erfolge motivieren)
2. Registrieren automatischer Gedanken (Resultat: Diskussion)
3. „zwei Spalten-Technik“ = „Hausaufgabe“, Dokumentation automatische Gedanken versus rationale Erwiderung
4. Identifikation u. Testen eigener Kognitionen in der Realität
5. Entkatastrophisieren
6. Umattribution (Zusammenhänge neu erschließen)
7. Entwicklung alternativer Lösungen
8. Aufbau realistischer Erwartungen (Training sozialer Kompetenzen)



Therapie der Angst- und Panikstörungen

Psychotherapie

Therapie der Soziophobie:

Inhalte:

- Vermittlung von interaktionellen Basiskompetenzen
- Vermittlung von sozialer Kompetenz
- Erarbeitung von Selbstsicherheit
- Expositionsübungen *in vivo*



Angst- und Panikstörungen

Literatur

Tölle; R.: Psychiatrie, Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo: Springer-Verlag, 8. Auflage, 1988, S. 72 - 75

Kaplan; H. I. und Sadock; B. J.: Klinische Psychiatrie, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 2000, S. 378-379

Gaebel; W. und Müller-Spahn; F.: Diagnostik und Therapie psychischer Störungen, Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer, 2002, S. 472 - 495

Möller; H.-J., Laux; G. und Deister; A.: Psychiatrie und Psychotherapie, 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Stuttgart: Thieme, 2001, S.106 – 124

Berger, M. (Hrsg.): Psychische Erkrankungen. Klinik und Therapie, 2.Auflage, München, Jena: Urban und Fischer, 2004, S. 637 - 690