Angst

Ich will, dass meine Angst verschwindet

- Eine Fachperson kann helfen, eine Angststörung zu behandeln.
- Auch als Angehörige/r lohnt es sich, eine Fachstelle zu kontaktieren und um Rat zu fragen.
- Es gibt viele niederschwellige Behandlungsmöglichkeiten wie Entspannungstechniken oder pflanzliche Beruhigungsmittel.

Wann wird die Angst problematisch?

Angst ist eine natürliche und sinnvolle Reaktion auf Gefahrensituationen. Als Signal für eine tatsächliche oder angenommene Bedrohung bereitet die Angst den Körper auf eine angemessene Reaktion vor. Angst kann aber auch problematisch werden, wenn sie in Dauer, Häufigkeit oder Intensität ein normales Mass übersteigt und andere Lebensbereiche zunehmend beeinträchtigt. Es ist daher ratsam, sich bei Verdacht auf eine problematische Angst frühzeitig psychologischen Rat einzuholen, um der Entwicklung einer Angststörung vorzubeugen.

Verschiedene Formen von Angststörungen

- Langandauernde, meist irrationale Ängste oder Besorgnis in vielen Situationen
- Furcht vor konkreten Dingen oder Situationen: Spinnenphobie, Sozialphobie etc.
- Plötzliche Angstanfälle ohne ersichtlichen Auslöser mit extremer körperlicher Reaktion

Was kann ich tun, wenn ich meine Angst als problematisch erlebe?

- **Zögern Sie nicht lange und suchen Sie professionelle Hilfe.** Häufig entstehen Angststörungen schleichend und über eine längere Zeit. Angststörungen können meist durch eine Kombination von Psychotherapie und Medikation gut behandelt werden.
- **Lassen Sie die Angst nicht Überhand nehmen.** Ihre Angst kann überwunden werden, wenn Sie sich ihr schrittweise stellen.
- **Keine falsche Zurückhaltung.** Informieren Sie Freunde und Familie über ihre problematischen Ängste und machen Sie sich bewusst, wie viele Menschen mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben.

Wie begegne ich Menschen mit einer Angststörung?

- **Eine Angststörung ist eine ernstzunehmende Erkrankung und keine Frage des Willens.** Die Intensität, in welcher Menschen ihre Angst wahrnehmen, ist sehr individuell. Haben Sie Verständnis für das Angsterleben von Betroffenen, auch dann, wenn die Ängste aus Ihrer Sicht unbegründet erscheinen.
- **Zuwendung, Unterstützung und Geduld sind hilfreich.** Für die Betroffenen ist es wichtig, Hilfe von aussen zu spüren, indem man ihnen aufmerksam zuhört und ihre Krankheit ernst nimmt.
- **Unterstützen Sie nicht das Vermeidungsverhalten von Betroffenen.** Eine Vermeidung macht die Ängste nur grösser. Unterstützen Sie die Betroffenen, in dem Sie sie sanft ermutigen, sich ihren Ängsten zu stellen, aber ohne Druck aufzusetzen.

Wichtige Adressen für Betroffene und Angehörige im Kanton Aargau

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf **www.beratungsdienste.ch** Herzogstr. 1, 5000 Aarau Schmiedestr. 13, 5400 Baden	**Jugendpsychologischer Dienst** jpd@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 40 **Psychologische Beratung** psychotherapie@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 10	
Psychiatrische Dienste Aargau AG Zentrales Ambulatorium	Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst **www.pdag.ch** kj.zentrale@pdag.ch Telefon 056 462 20 10 Psychiatrische Dienste Aarau AG Zentrale Anmeldung für Erwachsene **www.pdag.ch** zentraleanmeldung@pdag.ch Telefon 056 481 60 00	
Pro Juventute	**www.147.ch** **www.projuventute.ch** Telefon 147 (Beratung und Hilfe 24/7)	
Die dargebotene Hand Schweizer Telefonnummer, Einzelchat, Anonyme Mailberatung	**www.143.ch**	