

Was Angst- & Panikattacken sind.

Wie sie sich auswirken.

Wie wir helfen können.



Kennen Sie diese Symptome

- Verstärkter und beschleunigter Puls
- Schweissausbruch/kalte Hände
- Unsicherheit/Zittern/weiche Knie
- Mundtrockenheit
- Atembeschwerden/Beklemmungsgefühl
- Brustschmerzen/Herzrasen
- Übelkeit/Magen-Darmbeschwerden
- Schwindel/Kopfschmerzen
- Gefühl, die Objekte sind unwirklich
- Gefühl «neben sich zu stehen»
- Gefühl, flüchten zu müssen
- Angst vor Kontrollverlust («auszufliegen»)
- Angst zu sterben

Was ist eine Angststörung/Phobie

Angst ist ein normales Gefühl. Leiden Menschen an unangemessenen, übertriebenen und langanhaltenden Ängsten, die zudem den Alltag und das Leben beeinträchtigen, spricht man von einer Angststörung.

Bei Phobien besteht eine konkrete, übersteigerte Furcht vor bestimmten, eigentlich ungefährlichen Objekten bzw. Situationen. Angststörungen sind die häufigsten psychischen Störungen. Unbehandelt sind sie oft langandauernd, durch Erwartungsangst und Vermeidungsverhalten gekennzeichnet. Betroffene sind in ihrem Alltag beeinträchtigt. Alltägliches (Bahnfahren, Einkaufen, Restaurantbesuche etc.) ist nicht mehr möglich.

Was ist eine Panikattacke

Die Panikattacke ist eines der unangenehmsten Symptome einer Angststörung. Panikattacken treten oft ohne Ankündigung und anfallsartig auf. Die unerträglichen

Angstanfälle stehen selten in einem Zusammenhang mit einer besonderen Situation und sind eine übersteigerte Angstreaktion auf eine nicht lebensbedrohliche Situation. Panikattacken dauern in der Regel nur wenige Minuten und können in Ausnahmefällen bis zu mehreren Stunden anhalten. Sie sind sehr unangenehm – aber nicht lebensbedrohlich.

Was ist Agoraphobie

Eine Agoraphobie wird dann diagnostiziert, wenn eine deutliche und anhaltende Furcht oder Vermeidung von mindestens zwei der folgenden Situationen besteht:

- Wohnung/Haus verlassen
- Öffentliche Verkehrsmittel
- Menschenmengen
- Kaufhäuser/Geschäfte
- Öffentliche Plätze

Angststörungen gehören zu den häufigsten Formen psychischer Erkrankungen in den Allgemeinarztpraxen. Sie werden jedoch vielfach nicht als solche erkannt und dadurch auch nur selten richtig behandelt.

Folgeprobleme sind vorprogrammiert

Folgeprobleme sind z.B. familiäre Konflikte, soziale Isolation, berufliche Schwierigkeiten, ernsthafte psychische Folgeerkrankungen (Depression) und Arbeitsunfähigkeit, die bis hin zu einer Invalidität führen können.

Psychische und neurologische Krankheiten verursachen laut einer neuen Studie in der Schweiz jedes Jahr Kosten von 17,5 Milliarden Franken. Davon geht ein nicht zu unterschätzender Teil auf das Konto krankhafter Ängste – es handelt sich also auch um ein grosses gesundheitsökonomisches Problem.

Sie sind nicht alleine

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge leiden ca. 12% oder eine Million Personen der Gesamtbevölkerung an behandlungsbedürftigen, krankhaften Ängsten. Sie sind also nicht alleine. Auch in Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis kann es Betroffene geben. Sie selber wissen, wie schwierig es ist, mit anderen Menschen darüber zu sprechen.

Wir versichern Ihnen, dass Mitarbeiter der aphas Anlaufstelle, der Hotline und auch des Vorstandes die Problematik dieser Krankheit aus eigener Erfahrung kennen.

Wer wir sind, was wir wollen, unsere Ziele

Der Verein aphas ist eine klassische non-profit Selbsthilfeorganisation (NPO), die sich um die Anliegen jener Menschen kümmert, die unter krankhaften Ängsten leiden. Wir wollen Betroffene, Angehörige und Fachleute vernetzen und effizient unterstützen.

Durch Medienpräsenz und Öffentlichkeitsarbeit wollen wir die Problematik von Angststörungen gesellschaftlich thematisieren und Öffentlichkeit, Fachleute und Betroffene informieren.

Unser Ziel ist die Entstigmatisierung und Enttabuisierung von psychischen Störungen und damit die Verbesserung der Lebensumstände der Betroffenen.

aphs – auch im Internet

Unsere Website www.aphs.ch bietet Ihnen viele Informationen, Tipps und News rund ums Thema Angststörungen. Sie wird laufend auf den neusten Stand gebracht. Für unsere Mitglieder gibt es zusätzlich einen geschützten Bereich.

Wir bieten

- Eine Anlaufstelle (telefonisch und schriftlich) für Betroffene und Angehörige
- Eine Ärztevermittlung für aphas-Mitglieder
- Mithilfe beim Aufbau von aphas-Selbsthilfegruppen
- Mithilfe beim Ausbau bereits bestehender Selbsthilfegruppen
- Information über Therapiemöglichkeiten
- Information über wissenschaftliche Forschungsarbeiten
- Vermittlung von Kontakten unter Betroffenen
- Speziell für Angstpatienten werden Ausflüge und Treffen organisiert, die helfen, aus der Isolation auszubrechen

Gemeinsam sind wir stark

Als Einzelperson oder kleine Gruppe können wir nicht viel bewirken. Damit wir die Gesellschaft zum Umdenken bewegen können und damit krankhafte Angst kein Tabuthema bleibt, müssen wir uns zusammenschließen.

aphs ist auf jede Spende angewiesen

Gemeinsam sind wir fähig, in absehbarer Zeit Veränderungen zu bewirken. Sie können jetzt einen wichtigen Schritt machen, indem Sie Mitglied bei aphas werden oder uns mit Ihrer Spende unterstützen.

PC-Konto: 30-646966-6 zu Gunsten: aphas, 3011 Bern
Bankverbindung: Raiffeisenbank Wasseramt Mitte, 4552 Derendingen
IBAN CH82 8093 8000 0065 6610 9, BIC RAIFCH22

Ja, ich möchte über aphas informiert werden

Bitte senden Sie mir kostenlos Unterlagen an folgende Adresse:

Name: _____

Vorname: _____

Str./Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte Talon in Blockschrift ausfüllen, ausschneiden und an untenstehende Adresse senden. Die Zustellung erfolgt in einem neutralen Couvert.

aphs Administration
Bubenei 106c
3535 Schüpbach
Fax 034 497 31 68

Die Gratisunterlagen können auch per E-Mail unter aphs@aphs.ch oder online auf unserer Website www.aphs.ch bestellt werden.

Ihre Daten werden vertraulich behandelt, der Datenschutz wird gewährleistet.