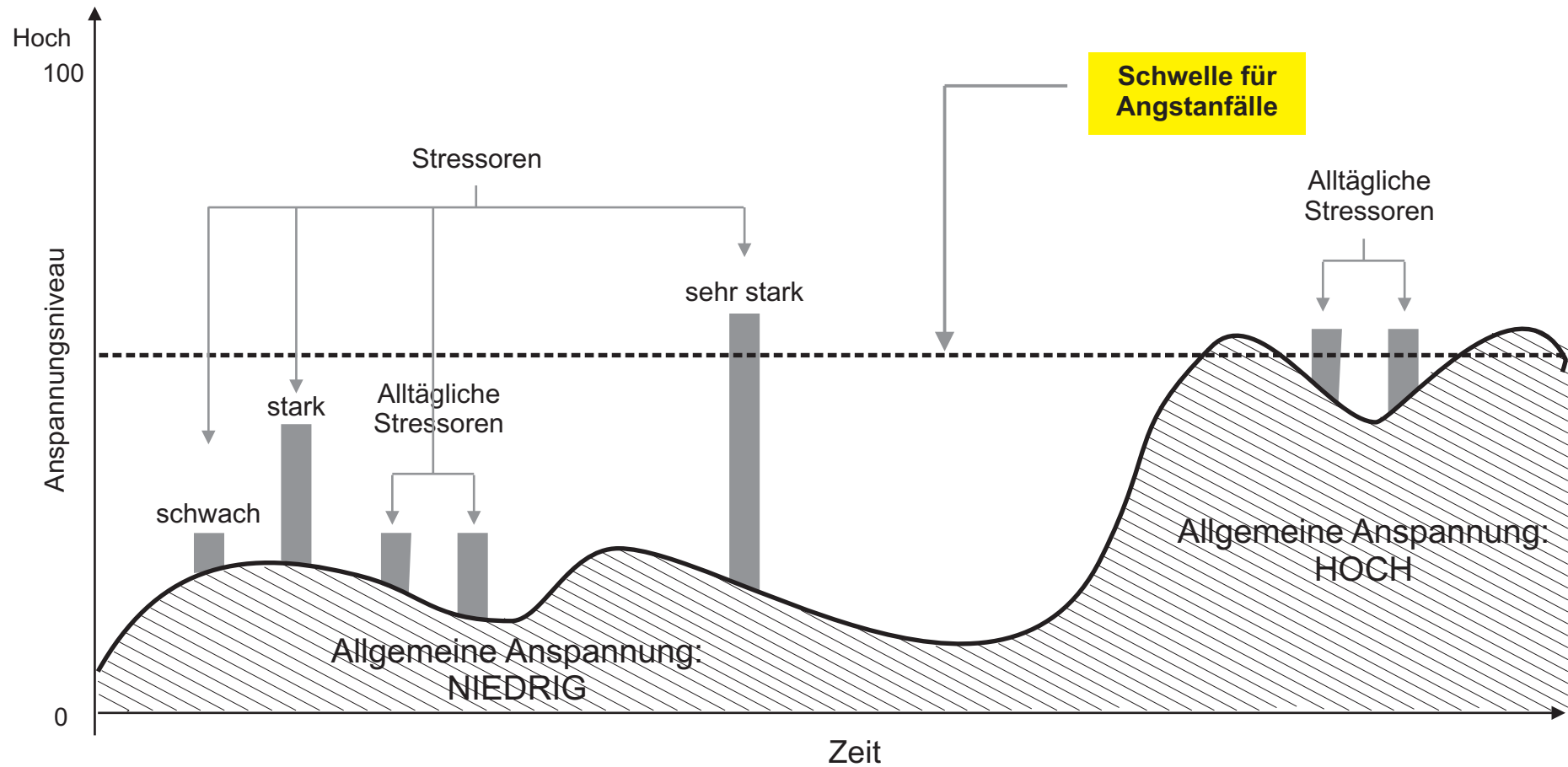


Stressmodell zur Auslösung von Angstanfällen



Erläuterung der Grafik: «Stressmodell zur Auslösung von Angstanfällen»

Stress spielt eine ganz wichtige Rolle bei der Auslösung von Angstanfällen. Die Grafik erläutert die Verbindung zwischen Ihrem allgemeinen Anspannungsniveau und dem Vorhandensein von Stressoren auf die Entstehung eines Angstanfalls.

Die Grafik zeigt eine Kurve, die das **allgemeine Anspannungsniveau** zeigt. Die meisten Menschen sind ständig mehr oder weniger angespannt. Etwas mehr angespannt sind Sie z. B., wenn Sie auf einen wichtigen Telefonanruf warten. Weiterhin sehen Sie eine durchgezogene Linie, die die **Schwelle** für die Auslösung von Angstanfällen darstellt. Manchmal ist die allgemeine Anspannung hoch, d. h. sie liegt kurz unter der Schwelle, bei der ein Angstanfall ausgelöst wird.

Sie kann aber auch niedrig sein, also weit unter der Schwelle zur Auslösung eines Angstanfalls liegen. Es gibt nun Tage oder auch länger anhaltende Phasen, an denen Sie angespannter sind, weil Sie z. B. viel Arbeit zu bewältigen haben oder weil in Ihrem Leben eine einschneidende Veränderung stattgefunden hat, an die Sie sich erst gewöhnen müssen (z. B. die Geburt eines Kindes). In solchen Phasen, in denen Sie also ein allgemein hohes Anspannungsniveau aufweisen, kann nun schon eine alltägliche Stresssituation (Stressor), wie beispielsweise, dass Sie vergessen haben, die Herdplatte abzustellen und Ihnen das Essen angebrannt ist, zu einem Auslöser für einen Angstanfall werden. Viele Angstpatienten erleben ihren ersten Angstanfall in einer solchen Stresssituation.

Es kann aber auch sein, dass Ihr allgemeines Anspannungsniveau niedrig ist und Sie einen starken Stressor, z. B. dem Tod eines nahestehenden Menschen, ausgesetzt sind und so die Schwelle für einen Angstanfall überschreiten. Es gibt viele Kombinationen von allgemeiner Anspannung und Stressoren, die zu einem Angstanfall führen können.

Wenn man mehrmals einen Angstanfall hatte, entwickelt man eine anhaltende Sorge davor, so etwas könnte wieder geschehen. Dies erhöht das allgemeine Anspannungsniveau.

Auch andere Folgeprobleme von Angstanfällen können zu einer solchen Steigerung des allgemeinen Anspannungsniveaus führen. Sie können z. B. wegen Ihrer Angstanfälle in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt werden. Vielleicht können Sie aufgrund Ihrer Angstanfälle nicht mehr so gut vor anderen Menschen reden. Dies ist aber ein wichtiger Teil Ihrer Arbeit. Sie versuchen, diese Situationen so oft wie möglich zu vermeiden, fühlen sich aber ständig unter dem Druck, den Anforderungen Ihrer Arbeit nicht nachkommen zu können. Infolgedessen steigt natürlich Ihr allgemeines Anspannungsniveau. Es können nun schon schwache Stressoren und Belastungen zur Auslösung eines Angstanfalls werden.