

Angst & Angststörungen



Nom: Houtmann Lily

Maison: Ansembourg

Classe: 6C1

Tutrice: Zangarini Nadine

2019/2020

Inhalt

Einleitung	4
Warum haben wir Angst, und warum ist sie wichtig?	4
Die Rolle des Gehirns bei Angst	5
Visueller Kortex	6
Hippocampus	6
Amygdala	7
Angstreaktion im Gehirn	7
Angststörungen	8
Symptome einer Angststörung	8
Symptome in Form von körperlicher Reaktion	8
Mentale Symptome	9
Ursachen und Auslöser für Angststörungen	9
Gene	9
Persönlichkeit	9
Lernerfahrungen	9
Kritische Lebensereignisse	10
Alltäglicher Stress	10
Beispiele Angststörungen	10
Panikstörungen	10
Beschreibung	10
Ursachen	11
Behandlung	11
Spezifische Phobien	12
Beschreibung	12
Spezielle/extreme Beispiele	12
Ursachen	13
Behandlung	13
Zwangsstörungen	14
Beschreibung	14
Häufige Zwänge	14
Ursachen	14
Behandlung	15
Posttraumatische Belastungsstörung	15
Beschreibung	15
Ursachen	16

Behandlung	16
Angst vor der Angst.....	17
Aktualität's Beispiel- Angst vor COVID 19.....	17
Risikogruppe	18
Allgemeine Angst vor COVID 19.....	19
Schlussfolgerung	19

Einleitung

Das Wort Angst stammt vom griechischen Verb: „agchein“ und lateinischen: „angere“. Welches übersetzt würgen oder die Kehle zuschnüren bedeutet. Die Furcht ist klar auf eine äußere Gefahr hin ausgerichtet, im Gegensatz dazu ist die Angst unbestimmt.



Abbildung 2: Schatten einer gruseligen Hand – Quelle: <https://i.ytimg.com/vi/R0f2RNprhjo/hqdefault.jpg>

In der Psychologie wird ein Unterschied zwischen der Angst als Zustand (state anxiety) und der Angst als Eigenschaft (trait anxiety) gemacht. Zustandsangst ist eine vorübergehende Emotion, die nach einer realen Gefahr aufkommt. Bei der Angst als Eigenschaft fühlt man sich jedoch bedroht, ohne einer Gefahr ausgesetzt zu sein.

Angst ist in vielen Fällen zwar eine lähmende, aber manchmal auch eine mobilisierende Emotion. So ist man in Angstzuständen manchmal zu Dingen fähig, die man in anderen Umständen nicht gemeistert hätte.

Die Angst kann jedoch auch zur Krankheit werden und Menschen sogar komplett ruinieren, sie ist jedoch nicht nur negativ, sondern wegen ihrer Warnfunktion oft auch lebensrettend. Meist überkommt die Angst, Menschen unkontrolliert und unfreiwillig.

Es gibt allerdings auch Menschen, die von Natur aus ängstlich sind und so ohne Grund das Gefühl der Angst immer wieder verspüren. Andere verspüren die Angst jedoch erst bei akuter Bedrohung.

Ich habe mein „travail personel“ dieses Jahr über die Angst verfasst, da es meiner Meinung nach ein Tabu Thema ist und in der Gesellschaft nicht viel darüber gesprochen wird. Schon als Kind wird man mit Ängsten konfrontiert, nach einiger Zeit werden sie einfach zum normalen Alltag und die meisten Menschen hören auf sich groß Fragen zu stellen. Man weiß, dass es Angst gibt und dass das ein negatives, furchteinflößendes Gefühl ist, es ist einem jedoch nicht klar, von woher die Angst kommt und wie sie entsteht. Sie wird zwar sowieso, meist nur in schlechten Zusammenhängen dargestellt, doch wissen die Meisten nicht wie schlimm simple Ängste für Betroffene einer Angststörung werden können. Ich fand es also interessant mich genauer darüber zu informieren, da auch ich manchmal Angst habe, um das Gefühl so besser zu verstehen und kennenzulernen.

Warum haben wir Angst, und warum ist sie wichtig?

Die Angst ist eine sehr wichtige Emotion, welche jeder Mensch schon mal verspürt hat. Durch sie sind wir vorsichtiger, so überlegen wir zweimal bevor wir etwas tun was uns schadet. Oft schützen wir uns indem wir bedrohliche Situationen meiden oder davor flüchten. Es gibt drei Reaktionen in einer Angstsituation auf die sich der Körper bei einer Bedrohung vorbereitet: Kampf, Starre und Flucht, so können wir entsprechend der Situation handeln.

Oft ist Kampf die beste Reaktion. Die Angst steigert nämlich unsere Kraft, so kann man sich einem Gegner gegenüber besser zur Wehr stellen und sich bei einem tätlichen Angriff besser verteidigen. Jedoch auch wenn es um die Bedrohung der Rechte oder der Ehe geht, trägt die Angst dazu bei Mittel und Wege zu finden. So ist es auch mit der Angst vor Krankheiten, deshalb sollte man als Betroffener die Angst nutzen, um dagegen anzukämpfen.

In manchen Situationen ist Erstarren die beste Lösung, es hält uns davon ab aus Zorn oder Trotz unüberlegte Entscheidungen zu treffen, die man später bereuen würde. Ebenfalls ist es ratsam, wenn man es mit einem überlegenen Gegner zu tun hat, erst einmal abzuwarten und keine unüberlegten Aktionen zu starten. Angst kann bei Verfahren oder Diskussionen auch für ein angemessenes Verhalten sorgen. Dementsprechend hält man sich bei einer ungerechten Anschuldigung zurück oder reagiert nicht darauf.

Es gibt wieder andere Situationen in denen Flucht die beste Reaktion ist. Wenn möglich sollte man vor einem Gegner, gegen den man nicht kämpfen kann, fliehen. In solchen Situationen treibt die Angst einen an und man kann durch sie schneller handeln als normal. Angst vor gefährlichen, unkontrollierbaren oder unübersichtlichen Situationen kann einen vorsichtiger und zweifelnder machen. So dass man bestimmte Positionen aufgibt und auf zweifelhafte Vorteile verzichtet. So kann die Angst bei Lungenkrebs bewirken, dass man aufhört zu rauchen oder Angst vor Aids verhindern, ungeschützte sexuelle Kontakte einzugehen.

Manchmal werden aber auch die drei Reaktionen benötigt. Beim Mobbing am Arbeitsplatz reagiert man vielleicht mit Starre, da man sich allein unsicher und unfähig fühlt. Im Nachhinein wird einem aber klar, dass man nichts falsch gemacht hat, also setzt man sich zur Wehr und reagiert so mit Kampf. Wenn dies schlussendlich nichts bewirkt hat, bleibt einem nichts anderes mehr übrig als die Flucht zu ergreifen. Auch in dieser Situation hilft die Angst dabei die richtige Lösung für das Problem zu finden.

Die Rolle des Gehirns bei Angst

Jeder hat mal Angst und obwohl es viele verschiedene Ängste gibt und sie sich auf ganz verschiedene Art und Weise äußern haben sie alle eine Gemeinsamkeit. Sie allen finden ihren Ursprung in einer Region des limbischen Systems im Gehirn, und zwar in der Amygdala, die als Angstzentrum gilt.



Abbildung 3: Gehirn - Quelle: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/gewohnheiten/gewohnheiten-gehirn-100~v-gseagaleriexl.jpg>

Das limbische System ist ein phylogenetisch sehr alter Teil des Gehirns. Da wir uns im Laufe der Entwicklung stark verändert haben, war bei unserer Entstehung, auch unser Gehirn noch nicht vollkommen entwickelt, so gehört das limbische System zu einem sehr alten Teil des Gehirns, welches bereits seit einer sehr langen Zeit bestehend ist.

Es ist für Leistungen wie die Steuerung der Funktionen von Antrieb, Lernen, Gedächtnis, Emotionen, Verdauung und Fortpflanzung verantwortlich.

Das limbische System ist jedoch nicht der einzige Teil des Gehirns, der Leistungen vollbringt.

Visueller Kortex

Der visuelle Kortex gehört zum visuellen System im Hirn, welcher die visuelle Wahrnehmung ermöglicht. Ist also mit dafür zuständig, dass wir etwas sehen können.

Hippocampus

Hippocampus bedeutet Seepferdchen. Es ist Teil des limbischen Systems und dient der Steuerung unserer Affekte und vor allem unserem Gedächtnis.

Amygdala

Der Name Amygdala kommt aus dem Griechischen und bedeutet aufgrund seines Aussehens so viel wie Mandel. Da beide Gehirnhälften eine Amygdala besitzen, haben wir insgesamt ebenso zwei Mandelkerne. Diese sind vor allem zur emotionalen Bewertung da und stufen Objekt und Situationen also den einzelnen Emotionen zu. So kann der Körper mit Hilfe der Amygdala richtig auf ein Objekt oder eine Situation reagieren

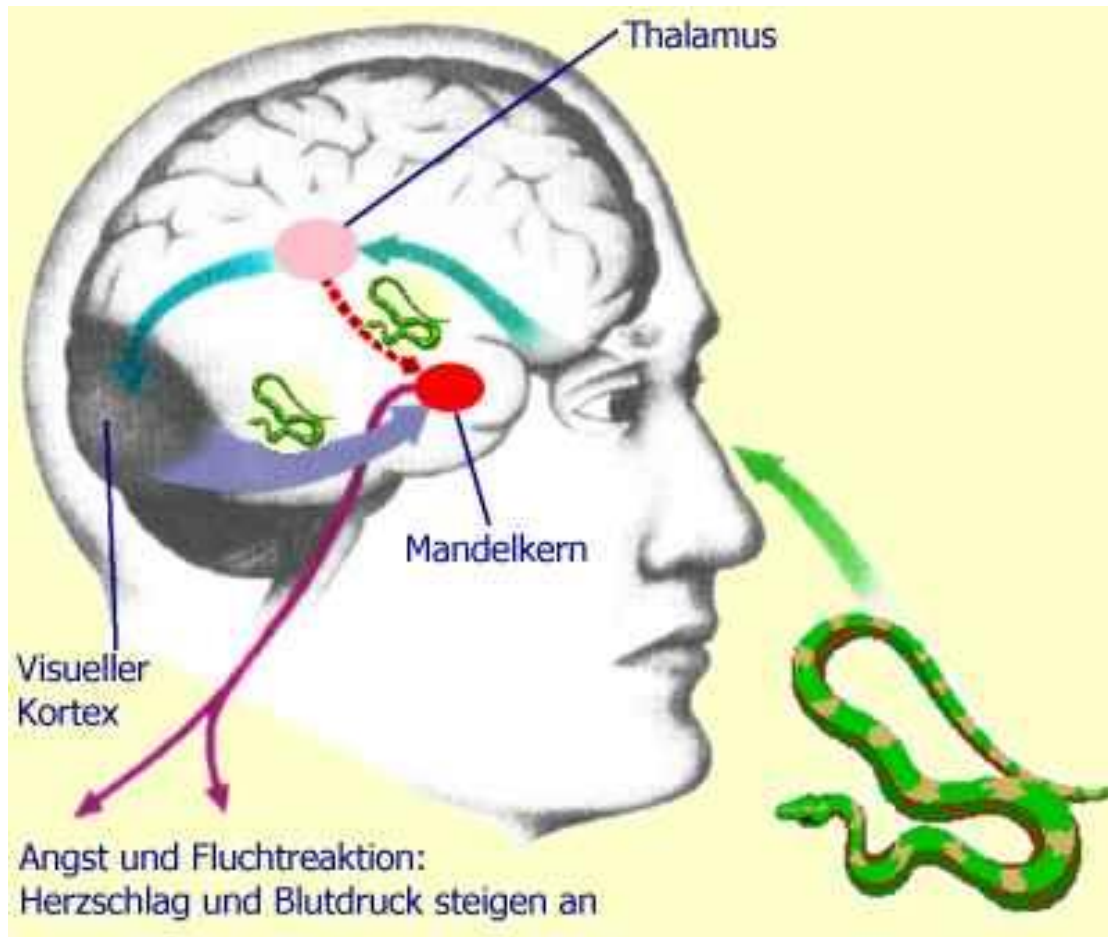


Abbildung 4: Schema → Angstreaktionen im Gehirn – Quelle: <http://www.netschool.de/ler/gmandelk.jpg>

Angstreaktion im Gehirn

Wenn der Mensch sich in einer gefährlichen Situation befindet oder etwas Gefährliches sieht wird dies über den Sehnerv hinten im Gehirn in den visuellen Kortex geleitet. Um das Objekt zu identifizieren und rauszufinden ob es eine Gefahr darstellt wird die Information erstmals in den Thalamus weitergeleitet. Dieser leitet sie dann weiter in den Hippocampus, die sogenannte Gedächtniszentrale, wo alle Objekte gespeichert sind, die der Mensch schonmal gesehen hat. Der Hippocampus erkennt dann durch frühere Erfahrungen um welches Objekt es sich handelt. In der Zwischenzeit hat der Thalamus ebenfalls bereits dem Mandelkern (Amygdala) Bescheid gegeben. Dieser ist nämlich für die Emotionen verantwortlich und kann so einschätzen ob ein Objekt gefährlich ist. Im Fall von Gefahr entsteht dann die Angst. Diese gibt dem Hirnstamm einen Impuls und durch die Reflexe des Körpers verändert sich daraufhin der Lidschlag und die Atmung. Der Hirnstamm bereitet dann den Körper auf Flucht oder Kampf, eine der beiden Möglichkeiten, die der Körper nun zum Reagieren hat, vor. Der menschliche Körper fängt daraufhin an zu schwitzen. Damit der Körper ausreichend Energiereserven

hat, um zu reagieren, schüttet der Hypothalamus: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Die aufgezählten Stresshormone steigern den Blutdruck, erweitern die Bronchien und erhöhen den Blutzuckerspiegel.

Angststörungen

Bei Angststörungen handelt es sich meist um Ängste, die jeder kennt, nur dass sie in diesem Fall zu einem krankhaften Problem werden, jedoch oft nicht als ernsthafte Störung anerkannt werden.

Angststörungen sind psychische Störungen, die das Leben der Patienten, durch ausgeprägte und anhaltende Ängste, die jedoch meist übertrieben sind, schwer machen.

Es ist nicht immer leicht zu erkennen ob man an einer ernsthaften Angststörung oder an harmloser vorübergehender Angst leidet.

Symptome einer Angststörung

Symptome einer Angststörung können ganz verschieden auftreten, und zwar nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Patienten einer Angststörung befürchten oft aus dem nichts das Bewusstsein zu verlieren oder sie deuten körperliche Symptome als Herzattacke. Weitere Symptome sind das Gefühl zusammenzubrechen oder wegen der so großen unerklärlichen Angst vor bestimmten Dingen



und Situationen einfach verrückt zu werden. Oft meiden die Menschen verschiedene Orte, Dinge oder Situationen, da sie sich einfach zu viel davor fürchten.

Folgende Punkte zeigen auf eine Angststörung hin:

- Patient hat oft und unangemessene Angst
- langanhaltende Angstreaktionen
- Patient empfindet die Angst als unerklärlich und nicht beherrschbar
- Angst schränkt den Alltag des Patienten ein so dass er seine Pflichten nicht erledigen kann

Abbildung 4: überforderter Mann – Quelle:
http://de.sott.net/image/s14/298172/full/schwindel_angst_1024x708.jpg

Symptome in Form von körperlicher Reaktion

- Schwitzen und Hitzewallungen,
- Erröten
- Mundtrockenheit,
- Durchfall,
- Beschwerden den Magen betreffend,
- Herzklopfen,
- Schwindel,
- Zittern,
- Probleme beim Sprechen oder
- Atembeschwerden
- Übelkeit oder sogar
- Erbrechen.

Mentale Symptome

- Beklemmungsgefühle,
- Vernichtungs- oder Todesängste,
- Schlafprobleme (sowohl beim Ein- als auch beim Durchschlafen),
- Depressionen und Gedankenrasen.

Ursachen und Auslöser für Angststörungen

Es gibt viele Faktoren die Angst auslösen. So kann man keine definierte Ursache festlegen oder erklären, warum manche eine Angststörung entwickeln und andere nicht. Es gibt jedoch einige Faktoren, die unsere Anfälligkeit für Ängste erhöhen.

Gene

Wie bei vielen anderen psychischen Störungen kann die Angst auf unsere Gene zurückgeführt werden. Die Wahrscheinlichkeit der Erbllichkeit ist laut einer neuen Studie mit 30 bis 40 Prozent jedoch sehr gering, so dass die Forscher die Entstehung der Ängste, immer wieder auf den Einfluss der Umwelt zurückführen. Für manche Ängste haben wir alle eine genetische Veranlagung. So ist es für uns normal, dass viele Menschen sich vor Spinnen und Schlangen fürchten. Eher selten aber fürchtet sich jemand vor Schmetterlingen oder Regenbögen.



Abbildung 5: Gene – Quelle:

<https://news.northwestern.edu/assets/Stories/2019/04/dna640.jpg>

Persönlichkeit

Manche Menschen sind wegen ihrer Persönlichkeit einfach schon von Natur aus nervöser und ängstlicher. So neigen sie auch schneller zu einer Angststörung.

Neurotizismus ist der Name der Persönlichkeitseigenschaft, welche bestimmt wie labil oder stabil wir emotional sind. Neurotische Menschen werden schneller nervös, machen sich viele Sorgen und reagieren sensibler auf Stress. Sie sind oft gereizt und fühlen sich unsicher. Außerdem neigen sie schnell zur Traurigkeit.

Lernerfahrungen

Durch Lernerfahrungen entwickeln sich unsere Ängste, sie können ganz unterschiedlich zum Ausdruck kommen. Wenn man ängstliche Eltern hat, die einem tagein tagaus erzählen wie gefährlich die Welt ist, wird man viel vorsichtiger und ist somit auch schnell überfordert, da man sich ständig Sorgen macht.

Die Eltern sind nämlich ein großes Vorbild für ihre Kinder. Die Kinder entwickeln dadurch oft die gleichen Ängste als ihre Eltern. Wenn das Kind also mit ansehen muss wie die Mutter von einem Hund gebissen wird oder mit ansehen muss wie sie beim Anblick einer Spinne zusammenzuckt, wird das Kind sich auch davor fürchten, obwohl es noch keine negativen Erfahrungen mit denjenigen Situationen gemacht hatte.

Kritische Lebensereignisse

Verschiedene bedrohliche Ereignisse und Situationen können Angst auslösen. Vor allem wenn mehrere solcher Ereignisse zur gleichen Zeit stattfinden. Als bedrohlich können z.B. folgende Situationen empfunden werden: Operationen, Krankheiten, Unfälle, Krankenhausaufenthalte, Trennung, Tod, Scheidung, Jobverlust oder finanzielle Probleme. Selbst kleinere Probleme mit der Arbeit, Familie, den Finanzen oder der Wohnsituation können Unwohlhaben, Panik und Angststörungen hervorrufen.



Abbildung 7: Kreuz, Friedhof, Tod – Quelle:
<https://www.datenschutzbeauftragter-info.de/wp-content/uploads/2014/05/tod-01.jpg>



Abbildung 6: Krankenhaus – Quelle:
<https://46m9v12ei2e32dywe92s8j6v-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/7/2019/01/Hospital-beds.jpg>

Alltäglicher Stress

Auch der tägliche Stress kann zu einer Angststörung führen. Oft handelt es sich um Doppelbelastungen, häufiger Termin- oder Zeitdruck, kleine oder viele Kinder, ein großer Haushalt. Der Stress kommt jedoch meist nicht nur von außen, sondern oft setzt man sich durch zu hohe Ansprüche selbst unter Druck, z.B.: soll die Arbeit möglichst schnell und im Alleingang erledigt werden. Wer immer versucht alles perfekt zu machen erschöpft sich selbst meist mehr als nötig.

Weitere Auslöser für Angststörungen können auch Drogen oder bestimmte Medikamente sein. Traumatisierungen die Erinnerungen immer wieder aufleben lassen, können auch schuld sein. Eine Angststörung kann aber auch von den negativen Berichten, die wir pausenlos in den Medien hören verursacht werden.

Beispiele Angststörungen

Panikstörungen

Beschreibung

Menschen, die unter einer Panikstörung leiden haben alle eine Gemeinsamkeit, einmal im Monat oder manchmal sogar mehrmals am Tag bekommen sie eine Panikattacke. Die Angst taucht wie empfunden unkontrolliert und unvorhersehbar auf. Im Laufe der Therapie wird jedoch häufig festgestellt, dass es vorher einen Auslöser für die Angst gibt. Sie bringt heftige körperliche Reaktionen mit sich:

- Schwitzen, Schwindel, Hitze
- Übelkeit, Durchfall
- Engegefühl, Atemnot
- Gefühl der Unwirklichkeit

Die Patienten haben oft Angst davor:

- In Ohnmacht zu fallen

- Die Kontrolle zu verlieren/ wahnsinnig zu werden
- Einen Herzinfarkt zu erleiden
- Zu sterben
- Sich zu blamieren

Eine Panikattacke kann wenige Minuten oder bis zu einer halben Stunde dauern. Durch die Angst wird eine Stresssituation ausgelöst, dies deuten die Patienten oft falsch und denken es sei ein Anzeichen für einen Herzinfarkt, dadurch geraten sie dann noch mehr in Panik.

Eine Panikstörung ist es erst wenn die aufgezählten Symptome über Monate mehrmals auftreten und eine Angst weiterer Panikattacken besteht und nicht wenn sie nur manchmal zu verschiedenen Zeitpunkten auftreten. Man hat außerdem nicht vor einer bestimmten Sache oder Situation Angst, sondern die Panikattacken können einfach so auftreten. Ungefähr 1,6 % - 3,6% sind von einer Panikstörung betroffen.



Abbildung 8: verschwommene Sicht –
Quelle:

https://www.medizinius.de/wp-content/uploads/panik-panikattacken-panikstoerung_136180792.jpg

Ursachen

Die Gene spielen oft eine Rolle bei der Entstehung einer Panikstörung, zudem können traumatische Kindheitserfahrungen oder zu viel Stress die Störung auch auslösen. Oft hat es jedoch etwas mit Rauschmitteln, Drogen und Alkohol zu tun.

Behandlung

Therapien

Kognitive Verhaltenstherapie

Zuerst wird der Patient mit den Panikstörungen vertraut gemacht, ihm werden die Merkmale erklärt, dass er zuerst einmal weiß, was mit ihm los ist. Durch das Wissen, dass er nicht alleine ist, dass andere Menschen ihm helfen wollen und vor allem, dass er nicht der einzige in diesem Fall ist wird die Angst schon ein Stückchen kleiner und die Patienten fühlen sich sicher.

Beim ersten Schritt dieser Behandlung soll der Patient bewusst eine Panikattacke hervorrufen, indem er tief und schnell atmet oder sich schnell im Kreis dreht, um damit Schwindel auszulösen. Das hört sich am Anfang merkwürdig an da der Patient dann noch mehr Angst bekommt, es ist jedoch wichtig, da es das erste Mal ist wo der Patient bewusst eine Panikattacke hervorruft, dadurch erfährt er ebenso, dass diese nicht durch einen Herzinfarkt ausgelöst wurde, sondern nur durch die Atmung, die ansteigt.

Im Laufe der restlichen Therapie soll der Patient lernen sich seinen Ängsten zu stellen und damit umzugehen, nach und nach werden die Panikattacken nicht mehr so häufig auftreten, bis sie irgendwann vollständig verschwunden sind.

Menschen die immer wieder Panikattacken beim Autofahren erleiden, sind dadurch in der Mobilität stark eingeschränkt. Doch manche Kliniken arbeiten mit Fahrschulen zusammen, so können die Patienten ohne Angst sich wieder ans Fahren gewöhnen, da im Falle einer Panikattacke ein Fahrlehrer daneben sitzt und dann eingreifen kann.

Der Arzt gibt dem Patienten bevor die Behandlung abgeschlossen ist noch ein paar Tipps was er machen kann, wenn die Symptome wieder zurückkehren. So weiß der Patient dann in der betroffenen Situation wie er handeln muss, um eine weitere Panikattacke zu vermeiden.

Psychodynamische Psychotherapie

Bei der panikfokussierten psychodynamischen Psychotherapie erkundet der Therapeut welcher Konflikt und Bedeutung hinter der Panik steckt. Manchmal sind Panikattacken nämlich der einzige Weg, um ihre unterdrückten Gefühle zu äußern. Im Gespräch mit dem Therapeuten bekommt der Patient einen Einblick in seine unterbewussten Gefühle. Die Attacken fangen an sich zu bessern sobald der Patient eingesehen hat, dass der Auslöser für die Panikattacken ungelöste Konflikte sind.

Viele Panikpatienten fühlen sich nämlich ohnehin schon hilflos und von anderen Menschen abhängig. Deshalb ist es ein wichtiger Punkt dieser Therapie die Selbstbestimmung und die Unabhängigkeit zu stärken.

Medikamente

Zur Behandlung von Panikstörungen, werden Medikamente aus der Klasse Antidepressiva eingesetzt. Meist wird das Medikament: selektive – Serotonin - Wiederaufnahme – Hemmer (=SSRI) benutzt, da es nicht so viele Nebenwirkungen hat, mit Ausnahme von Übelkeit ODER sexuellen Funktionsstörungen.

Ebenfalls wirksam ist Benzodiazepine, dies hat jedoch ein höheres Suchtpotenzial und sollte man aus diesem Grund nur benutzen, wenn die SSRI nichts gebracht haben und dann trotzdem nur über einen kurzen Zeitraum.

Früher wurden ebenfalls Antipsychotika verwendet, die werden heutzutage jedoch nicht mehr empfohlen und nur noch sehr selten eingesetzt.

Spezifische Phobien

Beschreibung

Spezifische Phobien sind deutliche Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen. Die gefürchteten Situationen, wie z.B. Spinnen oder Fahrstühle werden vom Patienten bestmöglich gemieden. Zu den Symptomen einer spezifischen Phobie gehören: Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Atembeschwerden, Beklemmungsgefühle, Schwindel, Angst vor Kontrollverlust, Hitze oder Kribbeln.

Es wird jedoch erst als spezifische Phobie anerkannt, wenn mindestens zwei der genannten Symptome zutreffen und diese auch eine Belastung für den Patienten darstellen.

Bei spezifischen Phobien hat man nicht pausenlos Angst vor etwas sondern man hat nur Angst, wenn man sich an diesem Ort/dieser Situation befindet oder man daran denkt.

Es gibt keine genauen Zahlen, aber ungefähr 8 % - 11 % der Menschheit leiden unter spezifischen Phobien.

- Hunde, Insekten
- Sturm, Wasser, Dunkelheit
- Höhe, Tunnel, Flugzeug, enge Räume
- Blut, Spritzen

Spezielle/extreme Beispiele

- Arachibutyrophobie: Angst davor, dass einem die Erdnussbutter am Gaumen kleben bleibt



Abbildung 9: Spinne, Spinnenphobie –
Quelle:

<https://image.stern.de/4259024/uncropped-620-413/c85df5dc0a2f65595f234868cb31e858/Zx/spinnenphobie-jpg--103aab7b3882a826-.jpg>

- Aulophobie: Angst vor Flöten
- Heliophobie: Angst vor der Sonne
- Tetraphobie: Angst vor der Zahl 13
- Ompholophobie: Angst vor dem Bauchnabel, hauptsächlich dem eigenen
- Novercaphobie: Angst vor der Stiefmutter

Ursachen

Phobien hängen oft eng mit Kindheitserlebnissen zusammen, wenn man in seiner Kindheit also schlechte Erfahrungen mit etwas gemacht hat, kann dies zu einer Phobie führen. Die Gene spielen jedoch auch eine Rolle.

Behandlung

Therapien

Bei den Angststörungen werden in der Regel immer Medikamente und eine Psychotherapie zur Behandlung benötigt. Im Fall der Phobie gibt es noch keine Beweise für die Wirksamkeit der Medikamente deshalb wird die Psychotherapie bevorzugt. Als Alternative wird auch noch die Expositionstherapie verwendet.

Wenn der Patienten unter keinerlei weiteren psychischen Störungen leidet, kann die Phobie in kurzer Zeit überwunden werden.

Expositionstherapie

Der Sinn einer Expositionstherapie ist es dem Patienten mit Konfrontation seiner Ängste, ihm bewusst zu machen, dass es nur harmlose Situation oder Objekte sind und er keine Angst davor zu haben braucht. Die Situationen, die wegen der Phobie bislang gemieden wurden, werden dann, gemeinsam mit dem Therapeuten wieder aufgegriffen.

Anfangs hat der Patient große Angst und zeigt schwere körperliche Symptome, die mit der Zeit jedoch nachlassen werden. So macht er die Erfahrung, dass die Angst wieder verschwinden kann und dass der Patient sie kontrollieren kann. So fasst er wieder Vertrauen und macht die Angst erträglicher.

Wichtig ist aber, dass der Patient irgendwann auch selbst mit dem gefürchteten Objekt in Kontakt tritt, und zwar allein denn so kann er erkennen, dass er seine Ängste auch ohne Hilfe bewältigen kann.

Für manche Menschen handelt es sich bei dieser Überwindung um einen Park mit Hunden, andere wagen es zum ersten Mal wieder in einen Fahrstuhl. Für Situationen, die normalerweise nicht im normalen Alltag vorkommen, gibt es bereits die Virtuelle - Realität - Expositionstherapie. Dabei können sie durch ein VR Brille virtuell in eine Situation hineinversetzen und sich frei im Raum bewegen. Diese Methode wird oft für Flug- und Höhenängste verwendet. Patienten können so virtuell den Start und die Landung des Flugzeugs mitfiebern oder sich in den Aufstieg eines hohen Gebäudes versetzen.

Rückfall Prophylaxe

Nach der Therapie sollte man die gefürchtete Situation regelmäßig aufsuchen und sie nicht weiter meiden. Falls alte Gefühle und Ängste wieder aufkommen gibt es keinen Grund zu verzweifeln. Rückfälle gibt es immer wieder. Man sollte nicht in Panik ausbrechen, sondern die in der Therapie gelernten Strategien anwenden. Falls die Angst abermals stärker wird sollte man einen Therapeuten aufsuchen. Wer sich nämlich Hilfe sucht beweist Stärke und wer sich seinen Ängsten stellt behält die Kontrolle.

Zwangsstörungen

Beschreibung

Bei Zwangsstörungen handelt es sich um unerwünschte Zwangs-gedanken und -handlungen, welche oft zusammen auftreten, dies muss jedoch nicht der Fall sein.

Zwangsgedanken kehren immer wieder und können Angst, Unbehagen oder Ekel auslösen. Darauf folgen oft die Zwangshandlungen, die einem helfen auf andere Gedanken zukommen oder sich abzulenken. Diese kommen immer wieder gleich zum Vorschein. Dies ist wie ein Zwangsritual, man fühlt sich als müsste man sobald die Gedanken zurückkehren immer wieder dieses Ritual gleich durchführen, um die Zwangsgedanken los zu werden. Wenn man jedoch etwas anders ausführt oder falsch macht, hat man den Drang wieder ganz von vorne anzufangen, sonst geht es schief.



Abbildung 10: Ordnungszwang - Quelle:
<https://p5.focus.de/img/fotos/origs4834211/5798516936-w630-h472-o-q75-p5/urn-newsml-dpa-com-20090101-140312-99-01925-large-4-3.jpg>

Aus diesem Grund sind Zwangsstörungen auch sehr zeitintensiv.

Eigentlich wissen die Betroffenen, dass sie sich übertrieben Sorgen machen und sie solch kleine Ängste einfach ruhen lassen könnten, dennoch können sie die immer wieder zurückkehrenden Dränge nicht stoppen. Wenn sie versuchen sich den Zwängen zu widersetzen, entsteht eine starke Anspannung, die Patienten kommen unter diesem Druck nicht zur Ruhe und fühlen sich nicht sicher bis sie das Ritual erneut durchgeführt haben.

Bei der Zwangsstörung handelt es sich um die 4. häufigste psychische Störung und 2,3 % erkranken in ihrem Leben daran. Die Symptome können bereits im Kindesalter auftreten.

Jeder hat verschiedene Zwänge oder Rituale, die er immer wieder durchführt. Deshalb ist schwer zwischen einzelnen Zwängen oder einer Zwangsstörung zu unterscheiden. Eine Zwangsstörung ist es also erst, wenn es sehr zeitaufwendig ist, also Minimum eine Stunde am Tag beeinträchtigt und es dem Patienten schadet, das Leben schwer macht.

Häufige Zwänge

1. Reinigungs- und Waschzwänge
2. Kontrollzwänge
3. Wiederholungs- und Zählzwänge
4. Ordnungszwänge

Ursachen

Eine Zwangsstörung hat oft eine erhebliche Vorbelastung. Zur Entstehung einer Zwangsstörung sind jedoch noch weitere Faktoren notwendig. Oft sind es Erfahrungen aus der Kindheit durch die Menschen sich unsicher fühlen und einen gewissen Kontrollbedarf haben. Manchmal entsteht sie auch infolge auf eine belastende Erfahrung oder Lebenskrise. Durch die Zwangsrituale verlieren Betroffene ihre Sicherheit.

Genetische Vorbelastung

Bei einem Teil der Betroffenen spielt die Genetik eine Rolle. Es wurde nämlich mehrmals festgestellt, dass enge Familienmitglieder eines Patienten ebenfalls unter einer Zwangsstörung leiden. So leiden 3 – 12 % Der Verwandten ersten Grades unter der psychischen Erkrankung. 8 - 30 % zeigen Zwangssymptome oder zwanghafte Verhaltensweisen.

Hirn

Eine Zwangsstörung kann außerdem durch eine Störung des Gleichgewichts der Neurotransmitter entstehen. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die die Signale zwischen den Nervenzellen weitergeben. Zuständig für die Aktivitäten im Hirn, die bei Zwangsstörungen ablaufen sind Serotonin und Dopamin, welche beide eine Rolle bei Depressionen spielen und ebenfalls für die Stimmung, Impulsivität, Sexualität und Angst zuständig sind.

Behandlung

Therapie

Kognitive Verhaltenstherapie

Bei Zwangsstörungen wird oft die kognitive Verhaltenstherapie angewendet. Dabei wird die sogenannten Expositionsübung zur Behandlung verwendet, dabei soll der Patient direkt mit dem Reiz, der solche Zwänge auslöst, konfrontiert werden und versuchen dem Druck Stande zu halten und es durchzuziehen. Menschen mit einem Ordnungszwang sollen z.B. Unordnung in ihren Kleiderschrank bringen, ohne ihn später wieder aufzuräumen.

Zuerst werden die Ängste bei dieser Therapie Schritt für Schritt gesteigert oder der Patient wird bereits zu Beginn der Therapie seiner größten Angst ausgesetzt.

Der Patient sollte ebenfalls lernen seine Zwangsgedanken zuzulassen, durch das Unterdrücken dieser werden sie nämlich nur häufiger. Wenn die Patienten ihre Zwangsgedanken nämlich bewusst zulassen gewinnen sie so die Kontrolle über diese.

Der Therapeut versucht den Patienten außerdem ihre derzeitige Situation zu veranschaulichen indem er ihnen erklärt wie solche Zwänge entstehen und was eine Zwangsstörung ist.

Zusätzlich zur Therapie helfen auch noch einige Methoden zum Stressabbau.

Medikamente

Zur Behandlung der Zwänge werden bestimmte Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva verwendet, die sogenannten selektiven Serotonin Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Sie werden jedoch deutlich stärker dosiert als bei Depressionen. Durch die Behandlung mit Medikamenten beruhigen sich die Patienten zwar und die Zwänge lassen nach, sie werden dadurch jedoch nicht vollkommen verschwinden und sobald die Medikamente nicht mehr eingenommen werden, werden sie zurückkehren. Deshalb sollte man zusätzlich zu den Medikamenten trotzdem eine kognitive Verhaltenstherapie durchführen.

Posttraumatische Belastungsstörung

Beschreibung

Eine posttraumatische Belastungsstörung (=PTBS) kann infolge eines Traumas entstehen. Die PTBS entwickelt sich jedoch meist erst 6 Monate nach dem eigentlichen Trauma.

Trauma bedeutet auf Griechisch: Wunde oder Niederlage, so ist dies eine sehr belastende Situation, in der man sich als Betroffener komplett hilflos und ausgeliefert fühlt.

Die posttraumatische Belastungsstörung wird auch posttraumatisches Belastungssyndrom genannt, da es über viele Symptome verfügt, wie z.B.: Angst, Gereiztheit, Schlafstörungen, Panikattacken, (Herzrasen, Zittern, Atemnot), oder auch Flashbacks bei denen alte Emotionen und Erinnerungen wiederaufkommen.

8% der Bevölkerung leiden einmal im Leben unter einer PTBS, Ärzte, Polizisten und Soldaten sollen im Durchschnitt bis zu 50% darunter leiden. Desto schlimmer das Trauma, und somit auch das Geschehen war, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit dieser Erkrankung. So ist die Wahrscheinlichkeit, nach einem sexuellen Missbrauch, an einer posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken bei 30%.



Abbildung 11: traumatisiertes Kind – Quelle: https://d2ebzu6qo672f3.cloudfront.net/media/content/imagenes/W0219_ChildTrama_getty463321071.jpg

Ursachen

Die Gründe für eine posttraumatische Belastungsstörung sind zwar vielfältig und dennoch haben sie immer eine Verbindung mit einem traumatischen Erlebnis, wo der Patient also eine ernsthafte Bedrohung erleidet bei welcher ihm klar wird, dass es ums Überleben geht. Körperliche Gewalt, wie z.B.: Vergewaltigung, Krieg oder Folter wird dabei schlimmer wahrgenommen als Naturkatastrophen oder Unfälle, da dabei niemand bestimmtes verantwortlich gemacht werden kann. Die menschliche erlebte Gewalt stimmt nicht mit den bisherigen Erfahrungen überein und in dieser Situation kann ein bestimmter Feind als Bedrohung angesehen werden.

Menschen ohne soziale Unterstützung sind vor allem sehr anfällig für eine posttraumatische Belastungsstörung. Ein instabiler sozialer Hintergrund, ein geringes Bildungsniveau der Eltern und ein Mangel an Unterstützung der Familie erhöhen zudem das Risiko. Kriminalität im näheren Umfeld ist ebenfalls ein Risikofaktor.

Einem hohen Risiko sind zudem auch Menschen, die bereits unter einer psychischen Störung leiden, ausgesetzt. Kinder, welche unter dem autoritären Erziehungsstil ihrer Eltern mit bestraften Konsequenzen leiden müssen, haben auch ein höheres Risiko an einer posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken.

Das Risiko für eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung ist größer, wenn die Traumatisierung über einen längeren Zeitraum erfolgte, vermuten Experten.

Behandlung

Therapien

Psychotherapie

Zur Überwindung einer PTBS ist eine frühzeitige Behandlung erforderlich. Bei manchen Fällen ist ebenfalls ein Klinikaufenthalt notwendig, wenn der PTBS Patient beispielsweise depressive Symptome oder Suizidgefahr aufweist.

Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung wird eine trauma-fokussierende Psychotherapie durchgeführt.

Das Ziel dabei ist es:

- Den Patienten zu helfen die Kontrolle über ihre Erinnerungen des traumatischen Ereignisses zu erlangen.
- Begleitsymptome wie Angst, Depressivität, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme zu reduzieren.
- Den Sinn im Leben wieder zu finden.
- Die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen wiederherzustellen.

Zuerst wird der Patient mit dem Anwesen einiger seiner Angehörigen, vom Therapeuten über die Erkrankung aufgeklärt und es wird ein Therapiekonzept besprochen. Dann muss der Betroffene langsam anfangen sich mit seinem Trauma auseinanderzusetzen. Mithilfe des Therapeuten wird er dann sein Trauma überwinden können und dies in seiner Biographie festhalten, um damit abzuschließen.

Schlussendlich werden dann noch Strategien für einen möglichen Rückfall erklärt so dass der Patient in diesem Fall richtig reagieren kann.

Prolonged Exposure Therapy (PE)

Bei dieser Therapie steht hauptsächlich die Exposition im Mittelpunkt, dabei geht es darum, dass der Patient sich während der Therapiestunde wieder zurück in die Situation seines Traumas verspürt. Die Reaktion des Patienten wird dann auf Tonband aufgenommen, dies soll der Patient sich zuhause dann täglich anhören. Durch das regelmäßige Anhören der Situation wird die anfangs sehr emotionale Reaktion gelindert und ebenfalls die PTBS – Symptome lassen nach.

EDMR – Therapie

Bei der EDMR Therapie muss der Patient unter Anleitung des Therapeuten ruckartige horizontale Augenbewegungen durchführen, während er sich in seine traumatische Erfahrung hineinversetzt.

Angst vor der Angst

Die Angst vor der Angst, auch Erwartungsangst wird von Patienten einer Angststörung als sehr bedrohlich eingeschätzt. Die Angst beschlagnahmt sichtlich ihren Alltag, da sie sich die ganze Zeit davor fürchten die nächste Panikattacke zu erleiden. Durch die zusätzlichen körperlichen Symptome, die dazu kommen fällt es Betroffenen schwer sich zu entspannen. Sie erinnern sich immer wieder welches schreckliche Gefühl sie bei einer Panikattacke durchleben und leben deshalb in ständiger Unruhe und Angst. Todesangst ist ein schreckliches Gefühl und da Patienten genau dies bei einer Panikattacke fühlen, versuchen sie alles was dazu führen könnte zu vermeiden. Im schlimmsten Fall gehen sie nicht einmal mehr vor die Tür, die Angststörung hat ihr Leben also vollends im Griff.

Beispiel aus der Aktualität - Angst vor COVID-19

Seit einiger Zeit ist ein neues Virus im Umlauf das sogenannte Corona Virus, kurz: SARS-CoV-2, welches die Krankheit COVID-19 auslöst. Das Virus ist eigentlich ähnlich wie eine Grippe bei der auch jährlich viele Menschen ums Leben kommen, ein Unterschied ist jedoch das sich das Corona Virus in kürzester Zeit über den gesamten Planeten verbreitet hat und mittlerweile eine Pandemie ist, da es sich so schnell verbreitet sterben in kurzer Zeit auch mehr Menschen.

Der Ursprung des Virus ist noch nicht vollkommen geklärt, feststeht aber das es seinen Ursprung in China gefunden hat und wahrscheinlich etwas mit dem Wildtierhandel zu tun hat. Es soll auf einem

Fischmarkt in der Stadt Wuhan ausgebrochen sein, auf dem ebenfalls Wildtiere illegal verkauft wurden. Die Tiere werden dort in großen Käfigen nahe aneinandergehalten, das ist nicht nur illegal, sondern auf diese Art und Weise können sich Krankheitserreger schneller verbreiten. So könnte es dort durch eine Art Fledermäuse über einen Zwischenwirt, wahrscheinlich eine Schlange, auf den Menschen übertragen worden sein.

Das Corona Virus ist eine Lungenkrankheit, welche im schlimmsten Fall zu einer Lungenentzündung führen kann. Den Symptomen nach könnte man auch denken es sei eine normale Grippe, Fieber, trockener Husten und Atemnot sind typische Symptome.

Viele Menschen haben Angst vor dem COVID 19 und davor sich anzustecken, da sich das Virus sehr schnell überträgt und die Symptome sich erst nach zwei Wochen zeigen. Das Virus verbreitet sich nämlich über Tröpfchen oder Schmierinfektion, so kann ein Betroffener im Durchschnitt bis zu vier andere Personen infizieren.

Risikogruppe

Ältere Menschen und auch Personen mit Vorerkrankungen gehören beim COVID 19 zur Risikogruppe. An dem Virus kann eigentlich jeder erkranken und so manche sterben auch daran. Jedoch gibt es eine Risikogruppe, für diese Menschen ist das Corona Virus noch gefährlicher. Die meisten Menschen die daran erkranken zeigen nur leichte Symptome und fühlen sich krank, bei rund 20 Prozent der Betroffenen ist das aber nicht der Fall, sie bekommen mit großer Wahrscheinlichkeit eine Lungenentzündung und müssen ins Krankenhaus, oder sie können sogar daran sterben.

Das Immunsystem älterer Menschen ist geschwächt so können sie sich nicht so gut gegen das Virus wehren. Aber nicht nur das Alter spielt eine Rolle, sondern auch andere Vorerkrankungen, wie z.B. eine Herz-Kreislauf-erkrankung. Daten des Instituto Superiore di Sanità in Rom deutet beispielsweise auf ein erhöhtes Risiko durch Blutdruck hin. So litten unter anderem von 335 Verstorbenen Corona – Patienten 76 Prozent auch an Blutdruck. Da die Personen oft mehrere Risikofaktoren besitzen ist es jedoch schwer zu sagen welche eine große Rolle der Blutdruck spielt.

Weitere Risikopatienten sind Diabetiker, vor allem wenn sie unter einer weiteren Begleiterkrankung leiden.

Außerdem Lebererkrankte, die sind jedoch umstritten, so zeigen verschiedene Berichte verschiedene Resultate auf. Für Krebspatienten stellt das Virus ebenfalls ein Problem dar, aufgrund des geschwächten Immunsystems.

Ebenfalls erhöht alles was der Lunge schadet das Risiko, was nur logisch ist das es sich um eine Lungenkrankheit handelt. Ein Risiko ist also auch das Rauchen, denn Raucher sind durch die Beschädigung der Lungen anfälliger für Lungenkrankheiten. Also desto mehr Zigaretten desto höher das Risiko. Beim Rauchen kommt es zur Beschädigung der sogenannten Flimmerhäärchen, die in den Atemwegen liegen und dafür sorgt, dass Staubteilchen und Bakterien die Atemwege nicht belasten. Funktioniert dieser Prozess nicht mehr richtig, so haben Viren es leichter sich im Körper auszubreiten.

Unter weiteren Risiken leiden Asthmatiker, aus dem Grund da die Einnahme von Kortison Präparaten das Immunsystem schwächen kann, die bei einer Therapie für Asthma benötigt wird.

Menschen mit Autoimmunerkrankungen gehören auch auf Grund ihrer Grunderkrankung zur Risikogruppe, eigentlich sind sie jedoch nicht gefährdeter als gleichaltrige gesunde Personen. Besteht

allerdings eine Behinderung, so dass sie beispielsweise im Rollstuhl sitzen wird das Risiko, durch eine eingeschränkte Belüftung der Lunge erhöht.

Menschen mit Behinderungen gehören meist auch zur Risikogruppe, da sie unterschiedlich alt und unterschiedlich stark betroffen sind, teilen sie sich auf die bereits genannten Kategorien auf. Sie sind alle auf eine andere Art und Weise gefährdet. Manche können nur schlecht abhusten da sie unterhalb der Halswirbelsäule gelähmt sind. Andere leiden unter einem verringerten Lungenvolumen oder einer Muskelerkrankung. Aus diesen Gründen stellt das Virus für sie eine tödliche Gefahr da.

Das Virus versetzt die Welt in Angst und Schrecken, viele Menschen haben eine große Angst davor am Virus zu erkranken oder einen ihrer Geliebten zu verlieren. Für die Risikogruppe stellt dies eine noch größere Gefahr dar, sie sollten deshalb auch zuhause bleiben und den Kontakt mit anderen Menschen vermeiden.

Allgemeine Angst vor COVID 19

Viele Menschen haben Angst vor dem Lungen angreifenden Virus, sie sind unsicher verstehen die Situation nicht und wissen nicht was sie tun sollen. Sie befürchten, dass sie, Familie oder Freunde daran schwerwiegend erkranken. Viele sind unsicher da es keinen Impfstoff gibt und haben Angst, dass die Situation eskaliert, dass Krankenhäuser beispielsweise überfüllt sein werden und dann nicht mehr jeder im Krankenhaus aufgenommen wird. Eine große Angst besteht darin, dass die Kliniken nicht genug Beatmungsgeräte haben könnten, um die schwer Lungenkranken zu beatmen und zu behandeln. In diesem Fall müssten die Ärzte schwere Entscheidungen treffen, wen sie behandeln und wen sie sterben lassen. Dabei müssen sie einschätzen wer die besten Überlebenschancen hat. Diese Befürchtung beschäftigt sowohl die Ärzte und Krankenpfleger wie auch Menschen welche nicht in einem medizinischen Beruf arbeiten. Mittlerweile sind große Teile der Welt bereits in Quarantäne und viele Menschen arbeiten von Zuhause. Große Events und Veranstaltungen sind für nächste Zeit abgesagt. Schulen und Läden sind derzeit auch geschlossen.

Schlussfolgerung

Während des Schreibens meines „travail personel“ habe ich viele neue Aspekte der Angst kennengelernt und einiges dazugelernt was ich bisher nicht wusste. Nun kann ich das Gefühl der Angst und ihren Ursprung besser verstehen. Ich kann mich besser in die Lage von Betroffenen einer Angststörung hineinversetzen. Während der Recherchen habe ich gelernt, dass es auch Menschen gibt, die vor harmlosen Dingen oder Situationen große Panik haben. Ich verstehe jetzt, dass es nicht in ihrer Macht liegt ihr Verhalten einfach zu ändern oder zu unterdrücken.

Es hat mir ebenfalls geholfen meine eigenen Ängste besser kennen zu lernen. Ich weiß jetzt, dass meine Ängste nicht krankhaft sind und ich nicht alleine damit bin, sondern dass die meisten Menschen gelegentlich Angst haben.

Quellen:

Einleitung

1. <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/angst/index.html>

Warum haben wir Angst?

1. <https://www.gluecksdetektiv.de/warum-haben-wir-angst/>
2. <https://www.onmeda.de/krankheiten/angststoerung.html>
3. Buch: Ich habe Angst - Charles Pull und Marie-Claire Pull-Erpelding - S. 14

Ursachen und Auslöser einer Angststörung

1. <https://www.gluecksdetektiv.de/warum-haben-wir-angst/>
2. <https://www.psychomeda.de/lexikon/neurotizismus.html>

Symptome einer Angststörung

1. <https://www.angst-verstehen.de/angststoerungen-symptome/>
2. <https://www.onmeda.de/krankheiten/angststoerung.html>

Panikstörungen

1. <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/psychosomatik/angststoerungen/>
2. <https://www.netdokter.de/krankheiten/panikstoerung/>
3. <https://www.spektrum.de/ratgeber/panikstoerung/1146615>
4. https://www.youtube.com/watch?v=7x4CDTgI8_I
5. <https://www.angst-verstehen.de/panik/panikstoerung/>

Spezifische Phobien

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Qk8emU74lr0>
2. <https://www.netdokter.de/krankheiten/phobien/>

Zwangsstörungen

1. <https://www.youtube.com/watch?v=oFNZvT-Wful>
2. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/zwangserkrankungen/ursachen/>
3. <https://www.netdokter.de/krankheiten/zwangsstoerung/>

Posttraumatische Belastungsstörung

1. <https://www.netdokter.de/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/>
2. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs/therapie/>

Gehirn

1. <https://remstim.com/angst-amygdala-aengste-steuert/>
2. <https://krank.de/anatomie/amygdala/>
3. <https://www.netdokter.de/anatomie/gehirn/amygdala/>
4. <https://www.angst-geschichte.com/2018/03/30/amygdala/>
5. <http://www.welt.de/angst/experten/133850946/>
6. https://de.wikipedia.org/wiki/Visueller_Cortex
7. <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/der-hippocampus>

Angst vor der Angst

1. <https://www.psychic.de/angst-vor-der-angst.php>

Beispiel aus der Aktualität - Angst vor COVID-19

1. <https://blog.wwf.de/corona-virus-tiere/>
2. <https://coronavirus-pandemie.com/das-coronavirus/>
3. <https://www.tagesschau.de/faktenfinder/corona-risikogruppen-101.html>

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: verängstigtes Mädchen - Quelle: https://www.lernen.net/artikel/angststoerung-symptome-therapien-4873/	1
Abbildung 2: Schatten einer gruseligen Hand – Quelle: https://i.ytimg.com/vi/R0f2RNprhjo/hqdefault.jpg	4
Abbildung 3: Gehirn - Quelle: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/gewohnheiten/gewohnheiten-gehirn-100~_v-gseagaleriexl.jpg	6
Abbildung 5: überforderter Mann – Quelle: http://de.sott.net/image/s14/298172/full/schwindel_angst_1024x708.jpg	8
Abbildung 6: Gene – Quelle: https://news.northwestern.edu/assets/Stories/2019/04/dna640.jpg	9
Abbildung 7: Krankenhaus – Quelle: https://46m9v12ei2e32dywe92s8j6v-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/7/2019/01/Hospital-beds.jpg	10
Abbildung 8: Kreuz, Friedhof, Tod – Quelle: https://www.datenschutzbeauftragter-info.de/wp-content/uploads/2014/05/tod-01.jpg	10
Abbildung 9: verschwommene Sicht – Quelle: https://www.medizinius.de/wp-content/uploads/panik-panikattacken-panikstoerung_136180792.jpg	11
Abbildung 10: Spinne, Spinnenphobie – Quelle: https://image.stern.de/4259024/uncropped-620-413/c85df5dc0a2f65595f234868cb31e858/Zx/spinnenphobie-jpg--103aab7b3882a826-.jpg	12
Abbildung 11: Ordnungszwang - Quelle: https://p5.focus.de/img/fotos/origs4834211/5798516936-w630-h472-o-q75-p5/urn-newsml-dpa-com-20090101-140312-99-01925-large-4-3.jpg	14
Abbildung 12: traumatisiertes Kind – Quelle: https://d2ebzu6go672f3.cloudfront.net/media/content/images/W0219_ChildTrama_getty463321071.jpg	16