ANGST: Zustand, in dem man sich vor jemandem/etwas fürchtet

Wort „Angst“ – vom griechischen „agchein“ – lateinischen „angere“ = würgen

A aüßert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung – Erweiterung de Pupillen – psychisch wirkt als Gefühl des Entsetzens

Oft Ä mit PHOBIEN/FURCHT/PANIK verwechselt – was heißen Begriffe?

F- bezieht sich auf 1 reale Bedrohung – während A Gefühlzustand

P- übertriebene/unbegründete A vor bestimmten Objekten/Ereignissen – wobei Wahrscheinlichkeit eines Schadens = gering

Friedlich leben, wenn vermieden

Bekannt: Arachnophobie

Auch normale Situationen:

Verantwortung(Hypergiaphobie) Veränderungen(Tropophobie)

Ehe(Gamophobie)

Später kommen wir zu besonderen Phobie

P: Zustand intensiver Angst vor einer Gefahr.

Wenn panisch – Verhalten unkontrolliert – bekommt Panikattacken- nicht leicht vorzubeugen

ExistenzA: mit finanziellen Sorgen verknüpft, zb Verlust des Arbeitsplatzes oder Angst um das eigene Leben wegen Kriege, Terroranschläge, Naturkatastrophen

TrennungsA: 2 Formen: wenn sich ein Partner vom anderen

Passiv, wenn ein Partner Angst hat,verlassen zu werden

Trennungsangst von Kindern gespürt, A in Abwesenheit ihrer Eltern – zwischn 7. Und 18. M

GewissensA: Menschen werden genuss – o. entscheidungsunfähig

VersagensA: Aus A von Fehlern/Kritik/Ablehnung geben auf, nicht mehr in der Lage ihr Potenzial abzurufen – führt zur vollständigen Lähmung

Leistungs und PrüfungsA: sogar gut, weil man evtl aufmerksamer lernt.

Wenn zu nervös -> Zittern, gedanklichen Blockaden – sogar in Volksschule

A vor Fremden: Xenophobie – auch Hass gegen Ausländer

GEGENTEIL: A-Lust: Lustvolle Anspannung, zb Spiel/Horrorfilm

Ausübung gefährlicher Sportarten

Kinder hören gerne gruselige Märchen – lernen dadurch- mit A umzugehen

SozialP: Besondere Phobie: A, si lächerlich zu machen, wenn ins Gespräch mit Fremden – wenn im Mittelpunkt

Personen ohne Sozialphobie Angst – wenn mit Autoritätspersonen oder während eines Vortrags

Wenn immer auftritt, kann zu Persönlichkeitsstörung

Verschiedene Faktoren, die Entwicklung beeinflussen

-Eigene Familie: wenn Eltern vorsichtig/ängstlich bei Kontakt reagieren

-Eigene Persönlichkeit – sehen sich als schlecht- hohe Erwartungen- glauben andere denken das selbe

-Stress & biologische Ursachen: Mandelkerne im LIMBISCHEN SYSTEM des Gehirns (TEIL WO EMOTIONEN/HANDLUNGSBEREITSCHAFT verarbeitet werden) = überaktiv -> schnellere ängstliche Reaktion

Schizoider: auf sich selbst konzentriert – A si zu verlieren wenn zu nah zu seinen Mitmenschen

-verträgt keine Kritik

Depressiver: fühlt sich sicher in der Nähe seiner Mitmenschen

Behütete/Gefühllose Erziehung

Zwanghafter: A vor Veränderung – keine spontane Entscheidungen – Pünktlichkeit & Genauigkeit wichtig

Lernen mit Wandel umgeht

Hysterischer: will ständige Veränderung – A vor festen Zielen – nicht pünktlich/genau – neugierig/spontan

Körperliche Reaktionen:

* Erhöhung des Herzschlages
* Anspannung der Muskeln
* Verdickung des Blutes als Vorbereitung auf mögliche Verletzungen
* Erhöhter Energieverbrauch
* Verlust des Appetites
* Kalter Schweiß
* Nervös, unruhig

Psychische R: Phobien/Panik u Astörungen gehen oft mit Depressionen einher ->handelt sich um 1 gemischte Astörung

Depressive Erkrankungen -> Ursache von Angst

Darübersprechen: mit Eltern/Freunde/Psychologen – erleichtert fühlen

A konfrontieren: wiederholt konfrontiert, sie komplett überwindet oder besser umgeht

Man merkt -> nichts unangenehmes passiert ->Reizkonfrontationstherapie

Gezielte Entspannung: Atemübungen /Bewegungstraining zb langsames Laufen -> Beruhigung

Selbstinstruktion: positiv denkt/sich selbst gut redet -> evtl besser fühlen

Medikamente: in schlimmen Fällen Med verschrieben