

Generalisierte Angststörung (GAD): Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Definition und Diagnosekriterien

GAD ist eine psychische Erkrankung, die durch eine übermäßige und unkontrollierbare Sorge über eine Vielzahl von Themen und Ereignissen definiert ist. Die Diagnose erfolgt anhand der Kriterien des Diagnostischen und Statistischen Manuals Psychischer Störungen (DSM-5), welche folgende Punkte beinhalten:

- Übermäßige Angst und Sorge (erwartetes Unglück), die an den meisten Tagen über mindestens sechs Monate hinweg vorhanden sind.
- Die Person hat Schwierigkeiten, die Sorgen zu kontrollieren.
- Die Angst und Sorgen sind mit drei (oder mehr) der folgenden sechs Symptome verbunden:
 - Ruhelosigkeit oder das Gefühl, „auf dem Sprung“ zu sein
 - Leichte Ermüdbarkeit
 - Konzentrationsschwierigkeiten oder das Gefühl, dass der Geist leer ist
 - Reizbarkeit
 - Muskelverspannungen
 - Schlafstörungen (Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen oder unruhiger und nicht erholsamer Schlaf)
- Die Angst, Sorge oder körperlichen Symptome verursachen in klinisch bedeutsamer Weise Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.
- Die Störung kann nicht besser durch eine andere psychische Erkrankung erklärt werden.

Symptome

Neben den Hauptmerkmalen der übermäßigen Sorge zeigen Menschen mit GAD häufig folgende Symptome:

- Körperliche Symptome: Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schwitzen, Zittern und Schlafstörungen.
- Emotionale Symptome: Ständige Nervosität, Überforderung, Angst, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme.

Ursachen und Risikofaktoren

Die genaue Ursache der GAD ist nicht bekannt, aber es wird angenommen, dass eine Kombination aus genetischen, biologischen und umweltbedingten Faktoren eine Rolle spielt:

- Genetik: GAD kann in Familien auftreten, was auf eine genetische Veranlagung hinweist.
- Biologische Faktoren: Ungleichgewichte in Neurotransmittern wie Serotonin und Noradrenalin könnten eine Rolle spielen.
- Umweltfaktoren: Stressige Lebensereignisse, Traumata und chronische Belastungen können die Entwicklung von GAD begünstigen.

- Psychologische Faktoren: Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie ein Hang zu Perfektionismus oder übermäßige Selbstkritik, können das Risiko erhöhen.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von GAD umfasst oft eine Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Therapie:

- Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): Diese Therapieform ist besonders effektiv bei der Behandlung von GAD. Sie hilft den Betroffenen, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
- Medikamentöse Behandlung: Antidepressiva wie SSRIs (Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) und SNRIs (Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer) sowie Benzodiazepine können zur Linderung der Symptome beitragen.
- Entspannungstechniken: Übungen wie progressive Muskelentspannung, Yoga und Meditation können helfen, die körperlichen Symptome der Angst zu reduzieren.
- Lebensstiländerungen: Regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und ausreichender Schlaf können die allgemeine psychische Gesundheit verbessern und die Symptome der GAD lindern.

Prävention und Selbsthilfe

- Stressbewältigung: Entwicklung effektiver Bewältigungsstrategien für stressige Situationen.
- Soziale Unterstützung: Aufbau und Pflege eines starken sozialen Netzwerks.
- Gesunde Lebensgewohnheiten: Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.
- Professionelle Hilfe suchen: Bei anhaltenden oder schweren Symptomen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.