

Pressemitteilung

Münster, 18. September 2007

Gefangen im Blick auf sich selbst

Sieben Jahre dauert es etwa bis eine Soziale Phobie erkannt wird. Dabei ist diese häufigste Angststörung gut zu behandeln

Rund zehn Prozent der Bevölkerung, das sind allein in Deutschland mehr als acht Millionen Menschen, entwickeln irgendwann in ihrem Leben eine Soziale Phobie. Sie sind getrieben von dem Gedanken, dass sie peinlich sein oder sich blamieren und von anderen negativ bewertet werden könnten. Ihre Angst vor Blamage kann sich bis zur Panikattacke steigern – mit gravierenden privaten und beruflichen Folgen. Manche versuchen ihr Leid in Alkohol zu ertränken oder greifen zu Beruhigungsmitteln, die Angst aber bleibt. Fast jeder zweite wird depressiv.

„Sozialphobiker erkennen, dass ihre Ängste übertrieben sind. Schuldgefühle und die Scham über das eigene Unvermögen verhindern oft den Weg zum Therapeuten. Es ist leider auch heute noch die Ausnahme, dass eine Soziale Phobie rechtzeitig und mit geeigneten Therapien behandelt wird“, sagt Silvia Uhle, Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre bis die Angsterkrankung richtig diagnostiziert wird.

Ob in der Warteschlange an der Kasse, am Bankschalter, auf einer Feier oder bei einer Rede vor Publikum, die Soziale Phobie äußert sich fast immer in Form von starken körperlichen, emotionalen und gedanklichen Angstreaktionen. Treffen kann sie jeden, unabhängig von Herkunft, Ausbildung, Kultur und Beruf: den Manager, der seine Angst unter dem verschwitzten Jackett verbirgt, ebenso wie die Schülerin, die sich hinter ihren Büchern versteckt und kaum ein Wort über die Lippen bringt. Den einen bewahrt eine akribische Vorbereitung von öffentlichen Auftritten davor, die Fassung zu verlieren, die andere ihr Schweigen.

Die sichtbaren körperlichen Angstsymptome wie Schwitzen, Erröten und Zittern fürchten die Betroffenen am meisten. „Sozialphobiker

Kontakt:

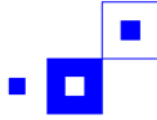
Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Dr. rer. med. Silvia Uhle
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Uhle@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Vondelstraße 38
50677 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

sind gefangen im Blick auf sich selbst. Sie haben ständig das Gefühl, beobachtet zu werden. Ein roter Kopf und zitterige Hände, die ihnen die Unterschrift versagen, erzeugen genau das, was sie am meisten ängstigt: Aufmerksamkeit. Das Gefühl, vor den Augen anderer zu versagen, löst bei ihnen Panik aus“, erklärt Silvia Uhle. Oft sind es tägliche Belastungen, die über einen längeren Zeitraum „an die Substanz gehen“, die eine Angststörung auslösen, manchmal auch einzelne belastende Erlebnisse.

Wer einmal eine Angstatacke hatte, möchte diese bedrohliche Erfahrung nicht wiederholen. In Zukunft wird er angstausslösende Situationen meiden. Dadurch fehlen jedoch auch positive Erfahrungen, die die Wahrnehmung korrigieren könnten. Das Selbstvertrauen sinkt, sozialer Kontakt wird eingeschränkt, und die Stimmung zunehmend bedrückt. Mit der Zeit erscheint die Situation immer auswegloser. Der Teufelskreis von Vermeidung und Angst wird schneller und enger. Schon der Gedanke an unangenehme Ereignisse kann reichen, um eine Angstreaktion auszulösen. Irgendwann hat die Angst vor der Angst das Leben fest im Griff. Die Folgen reichen von beruflichen Schwierigkeiten über Schulabbruch bis zur sozialen Isolation.

Die Soziale Phobie ist die häufigste Angsterkrankung und die dritthäufigste psychische Störung nach Depressionen und Süchten. Sie beginnt häufig schon in der frühen Jugend (Pubertät) und verläuft meist chronisch. Dabei ist sie gut behandelbar. Vor allem kognitiv-verhaltens-therapeutische Behandlungskonzepte versprechen Erfolg. Auch nach mehreren Jahren berichten Patienten noch von deutlicher Besserung oder sogar Symptombefreiheit. Eine erfolgreiche Angstbehandlung braucht jedoch Zeit, Intensität und Flexibilität. Sie muss genau auf den Einzelfall abgestimmt sein und auch an den Orten stattfinden, an denen die Angst auftritt.

Weitere Informationen erhalten Betroffene und Angehörige unter www.c-d-k.de oder über das Angsttelefon der Christoph-Dornier-Klinik mittwochs von 17 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 0251/4810-100.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Dr. rer. med. Silvia Uhle
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Uhle@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Vondelstraße 38
50677 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de