

**Liebe Ratsuchende, lieber Ratsuchender,**

**anhand dieser Checkliste können Sie Ihre Ängste versuchen einzuordnen.**

Sie sollten sich auf jeden Fall in Behandlung begeben, wenn Ihre Ängste bereits so stark geworden sind, dass Sie sich am Tag überwiegend mit Ihrer Angst auseinandersetzen müssen bzw. der Aufforderung nachkommen müssen vieles in Ihrem Leben zu vermeiden, weil Sie befürchten, die Angst werde noch stärker.

Haben Sie Schwierigkeiten im Beruf durch die Angst, Schwierigkeiten Ihr Privatleben so zu gestalten wie Sie es eigentlich gerne möchten, haben Sie bemerkt dass Sie bereits versucht haben die Angst zu "betäuben", z. B. durch erhöhten Alkoholkonsum oder Computerspiele, um sich abzulenken? Sind die angstbedingten Einschränkungen in Ihrem Leben bereits so groß geworden, dass Sie oft niedergeschlagen sind oder an Selbstmord gedacht haben?

Ja       Nein

Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater der Sie weiter beraten wird.

Die Heiligenfeldkliniken bieten Ihnen die Möglichkeit die aufgeführten Angststörungen stationär erfolgreich zu behandeln.

**Diese Checkliste versetzt Sie in die Lage, eine Selbsteinschätzung durchzuführen.**

Sie wurde anhand der international herausgegebenen Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dem ICD 10 zusammengestellt

Die Checkliste enthält 5 klassifizierte Angststörungen:

- Agoraphobie
- Panikstörung
- Generalisierte Angststörung
- Soziale Phobie
- Spezifische Phobie

### **Zum Gebrauch**

Jede klassifizierte Angststörung enthält spezifische Charakteristika die typisch für die einzelne Krankheit sind, diese werden im ersten Teil genannt. In einem Zweiten Teil werden Krankheitszeichen genannt die eher typisch für eine Angststörung im *Allgemeinen* sind.

Falls bereits der erste Teil der jeweiligen Störung *nicht* mit Ihren Krankheitszeichen übereinstimmt fahren Sie bitte fort mit der nächsten Angststörung.

### Agoraphobie

Es werden Ihnen gleich 4 Situationen genannt. Bekommen Sie vor mindesten 2 dieser Situationen deutliche anhaltende Furcht, so dass Sie sie vermeiden?

Sie vermeiden und ängstigen sich davor:

Menschenmengen zu begegnen (z.B. in Versammlungen, auf Festen, große Menschenmengen im: Kaufhaus oder Supermarkt, Schlange stehen; überfülltes Theater, -Kino, -Konzert; überfüllte öffentliche Verkehrsmittel)?

Ja       Nein

*Allein* auf eine Reise zu gehen?

Ja       Nein

Eine *weite* Reise zu unternehmen?

Ja       Nein

Auf einem öffentlichen Platz zu sein?

Ja       Nein

Sie haben außerdem wenigstens 2 der folgenden Krankheitszeichen, darunter mindestens 1 aus den fettgedruckten Krankheitszeichen der folgenden Zusammenstellung:

**Herzklopfen, Herzrasen** (schnelle Herzschläge in Ruhe), **Herzpochen**?

Ja       Nein

**Zittern**?

Ja       Nein

**Schweißausbrüche**?

Ja       Nein

**Mundtrockenheit**?

Ja       Nein

Atemnot?

Ja       Nein

Beklemmungsgefühl?

Ja       Nein

Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust?

Ja       Nein

Übelkeitsgefühl oder Oberbauchbeschwerden?

Ja       Nein

Schwindelgefühl; Unsicherheit; Schwäche oder Benommenheit?

Ja       Nein

Angst die Kontrolle zu verlieren?

Ja       Nein

Angst verrückt zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Unwirklichkeit oder nicht bei sich selbst zu sein?

Ja       Nein

Angst zu sterben oder ohnmächtig zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Hitze oder Kälte?

Ja       Nein

Gefühllosigkeit oder Kribbeln?

Ja       Nein

Falls Sie wenigstens 2 der als erstes genannten Situationen fürchten und vermeiden und in der folgenden Auflistung 2 weitere Krankheitszeichen bei sich erkennen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater der Sie weiter berät.

Die Diagnose einer Angststörung kann in erster Linie durch Fachleute gesichert werden. Scheuen Sie sich also nicht, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder einen Facharzt für Psychiatrie bzw. einen Psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Beschwerden zu schildern. Eine Angststörung zu erkennen ist der erste Schritt in Richtung Gesundheit.

### **Panikstörung** (plötzlich auftretende Angstattacken)

Erkennen Sie folgende Krankheitszeichen bei sich:

Plötzlicher Beginn intensiver Angst. Diese Angst erreicht in wenigen Minuten ein Maximum und hält mindestens einige Minuten an. Diese Angst hat mindestens 4 weitere Krankheitszeichen (davon mindestens 1 fettgedrucktes) aus der folgenden Zusammenstellung:

### **Herzklopfen, Herzrasen** (schnelle Herzschläge in Ruhe), **Herzpochen?**

Ja       Nein

### **Zittern?**

Ja       Nein

### **Schweißausbrüche?**

Ja       Nein

### **Mundtrockenheit?**

Ja       Nein

### Atemnot?

Ja       Nein

### Beklemmungsgefühl?

Ja       Nein

### Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust?

Ja       Nein

### Übelkeitsgefühl oder Oberbauchbeschwerden?

Ja       Nein

### Schwindelgefühl; Unsicherheit; Schwäche oder Benommenheit?

Ja       Nein

### Angst die Kontrolle zu verlieren?

Ja       Nein

### Angst verrückt zu werden?

Ja       Nein

### Gefühl von Unwirklichkeit oder nicht bei sich selbst zu sein?

Ja       Nein

Angst zu sterben oder ohnmächtig zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Hitze oder Kälte?

Ja       Nein

Gefühllosigkeit oder Kribbeln?

Ja       Nein

Falls Sie die beschriebenen Angstattacken mit mindestens 4 der in der Liste angegebenen Krankheitszeichen bei sich erkennen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater der Sie weiter berät.

Treten die Krankheitszeichen nicht als plötzliche Angstattacke auf, lesen Sie bitte weiter unter den alternativ aufgeführten Angstformen.

Die Diagnose einer Angststörung kann in erster Linie durch Fachleute gesichert werden. Scheuen Sie sich also nicht, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder einen Facharzt für Psychiatrie bzw. einen Psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Beschwerden zu schildern. Eine Angststörung zu erkennen ist der erste Schritt in Richtung Gesundheit.

### Generalisierte Angststörung

Erkennen Sie folgende Krankheitszeichen bei sich:

Umfangreiche unbegründete Sorgen und Befürchtungen über Alltagsereignisse oder alltägliche Probleme seit mindestens einem halben Jahr?

Ja       Nein

Hier ein Beispiel:

Sie haben oft Sorge, dass Ihnen selbst oder einem Familienmitglied etwas Schlimmes passieren oder ein Unglück zustoßen könnte. Daher versuchen Sie sich oft rückzuversichern, dass es Familienmitgliedern gut geht.

Die generalisierte Angststörung hat mindestens 4 weitere Krankheitszeichen (davon mindestens 1 Fettgedrucktes) aus der folgenden Zusammenstellung:

Ich leide zusätzlich an:

**Herzklopfen, Herzrasen** (Schnelle Herzschläge in Ruhe), **Herzpochen?**

Ja       Nein

**Zittern?**

Ja       Nein

**Schweißausbrüche?**

Ja       Nein

**Mundtrockenheit?**

Ja       Nein

Atemnot?

Ja       Nein

Beklemmungsgefühl?

Ja       Nein

Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust?

Ja       Nein

Übelkeitsgefühl oder Oberbauchbeschwerden?

Ja       Nein

Schwindelgefühl; Unsicherheit; Schwäche oder Benommenheit?

Ja       Nein

Angst die Kontrolle zu verlieren?

Ja       Nein

Angst verrückt zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Unwirklichkeit oder nicht bei sich selbst zu sein?

Ja       Nein

Angst zu sterben oder ohnmächtig zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Hitze oder Kälte?

Ja       Nein

Gefühllosigkeit oder Kribbeln?

Ja       Nein

Verspannungen, akute und chronische Schmerzen?

Ja       Nein

Innere Unruhe mit Ruhelosigkeit?

Ja       Nein

Innere Anspannung und aufgeregt sein?

Ja       Nein

Globus hystericus: psychisch bedingte Schluckstörung, anhaltendes Kloßgefühl?

Ja       Nein

Schreckhaftigkeit bei Kleinigkeiten?

Ja       Nein

Die Sorgen verhindern sich zu konzentrieren?

Ja       Nein

Die Sorgen hindern am Einschlafen?

Ja       Nein

Reizbarkeit?

Ja       Nein

Falls Sie die beschriebenen Krankheitszeichen der generalisierten Angststörung bei sich erkennen und wenigstens 4 weitere Krankheitszeichen der Auflistung ebenfalls bei sich wiedererkennen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater der Sie weiter berät.

Die Diagnose einer Angststörung kann in erster Linie durch Fachleute gesichert werden. Scheuen Sie sich also nicht, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder einen Facharzt für Psychiatrie bzw. einen Psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Beschwerden zu schildern. Eine Angststörung zu erkennen ist der erste Schritt in Richtung Gesundheit.

### Soziale Phobie

Die Angst tritt überwiegend in sozialen Situationen auf:

Sie haben deutliche Furcht im Aufmerksamkeitszentrum zu sein, kritisch beobachtet oder peinlich beschämt zu werden. Sie vermeiden daher im Aufmerksamkeitszentrum zu sein oder Situationen in denen Sie in die Lage kommen könnten peinlich beschämt zu werden.

Ja       Nein

Hier einige Beispiele:

Sie haben oft das Gefühl alle schauen auf Sie, z. B. wenn Sie in einem Restaurant essen, in der Öffentlichkeit sprechen sollen, einen kleinen Vortrag halten sollen, Bekannten in der Öffentlichkeit begegnen oder an kleinen Gruppen teilnehmen sollen, wie bei Partys, Konferenzen oder in Klassenräumen. Sie haben Furcht, dass Sie sich peinlich benehmen könnten oder andere über Sie sprechen könnten. Sie vermeiden Begegnung und Gespräche mit Vorgesetzten und Respektpersonen.

In diesen Situationen zeigen Sie mindestens 1 der folgenden Reaktionen:

Sie erröten oder glauben zu erröten oder fangen an zu Zittern?

Ja       Nein

Sie bekommen Angst erbrechen zu müssen?

Ja       Nein

Sie müssen sogleich auf Toilette oder haben Angst davor, dass dies passiert?

Ja       Nein

Sie haben außerdem wenigstens 2 der folgenden Krankheitszeichen, darunter mindestens 1 aus den Fettgedruckten der folgenden Zusammenstellung?

**Herzklopfen, Herzrasen** (Schnelle Herzschläge in Ruhe), **Herzpochen?**

Ja       Nein

**Zittern?**

Ja       Nein

**Schweißausbrüche?**

Ja       Nein

**Mundtrockenheit**

Ja       Nein

Atemnot?

Ja       Nein

Beklemmungsgefühl?

Ja       Nein

Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust?

Ja       Nein

Übelkeitsgefühl oder Oberbauchbeschwerden?

Ja       Nein

Schwindelgefühl; Unsicherheit; Schwäche oder Benommenheit?

Ja       Nein

Angst die Kontrolle zu verlieren?

Ja       Nein

Angst verrückt zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Unwirklichkeit oder nicht bei sich selbst zu sein?

Ja       Nein

Angst zu sterben oder ohnmächtig zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Hitze oder Kälte?

Ja       Nein

Gefühllosigkeit oder Kribbeln?

Ja       Nein

Falls Sie die beschriebenen Krankheitszeichen der sozialen Phobie bei sich erkennen, wenigstens 1 der beschriebenen Reaktionen zeigen und wenigstens 2 weitere Krankheitszeichen der Auflistung ebenfalls bei sich wiedererkennen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater der Sie weiter berät.

Die Diagnose einer Angststörung kann in erster Linie durch Fachleute gesichert werden. Scheuen Sie sich also nicht, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder einen Facharzt für Psychiatrie bzw. einen Psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Beschwerden zu schildern. Eine Angststörung zu erkennen ist der erste Schritt in Richtung Gesundheit.

### Spezifische Phobie

Sie haben deutliche Furcht in speziellen Situationen oder wenn ein angstmachendes Objekt anwesend ist. Ihre Angst ist dabei stärker oder übertriebener als bei den meisten Mitmenschen. Sie vermeiden deutlich die spezielle Situation oder die Begegnung mit dem angstmachenden Objekt.

Beispiele für Situationen oder Objekte die Ihre Angst auslösen:

Tiere / Insekten:

Angst tritt auf in Anwesenheit von bestimmten Tieren, z. B. Spinnen, Schlangen, Hunden oder Tauben usw.?

Ja       Nein

Umwelt:

Angst an bestimmten Orten: z. B. hochgelegene Orte: Brücken, Türme, Hochhäuser, gläserne Fahrstühle, z. B. enge Räume: Fahrstühle allgemein, Treppenhäuser etc.?

Ja       Nein

Angst vor Gewittern, Stürmen?

Ja       Nein

Angst in Verbindung mit Wasser, Wasserflächen?

Ja       Nein

Verletzungen:

Angst vor Spritzen?

Ja       Nein

Angst beim Sehen von Blut, von Wunden oder Verletzungen?

Ja       Nein

Krankheiten:

Angst vor schweren Krankheiten z. B. Krebs, AIDS , Grippe usw. eventuell verbunden mit Ansteckungsangst oder anderen Verhaltensänderungen?

Ja       Nein

Angst vor öffentlichen Toiletten?

Ja       Nein

Angst den Stuhl- oder Urin nicht halten zu können?

Ja       Nein

Angst zu erröten (→ siehe unter Soziale Phobie)?

Ja  Nein

Examen:  
Angst vor Prüfungen?

Ja  Nein

Sie haben außerdem wenigstens 2 der folgenden Krankheitszeichen, darunter mindestens 1 aus den fettgedruckten Krankheitszeichen der folgenden Zusammenstellung?

**Herzklopfen, Herzrasen** (Schnelle Herzschläge in Ruhe), **Herzpochen?**

Ja  Nein

**Zittern?**

Ja  Nein

**Schweißausbrüche?**

Ja  Nein

**Mundtrockenheit?**

Ja  Nein

Atemnot?

Ja  Nein

Beklemmungsgefühl?

Ja  Nein

Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust?

Ja  Nein

Übelkeitsgefühl oder Oberbauchbeschwerden?

Ja  Nein

Schwindelgefühl; Unsicherheit; Schwäche oder Benommenheit?

Ja  Nein

Angst die Kontrolle zu verlieren?

Ja  Nein

Angst verrückt zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Unwirklichkeit oder nicht bei sich selbst zu sein?

Ja       Nein

Angst zu sterben oder ohnmächtig zu werden?

Ja       Nein

Gefühl von Hitze oder Kälte?

Ja       Nein

Gefühllosigkeit oder Kribbeln?

Ja       Nein

Wenn Sie den Eindruck haben Ihre Angst in den beschriebenen Situationen oder vor einem Objekt ist stärker oder übertriebener als bei den meisten Mitmenschen und Sie haben mindestens 2 Krankheitszeichen der Auflistung, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater der Sie weiter berät.

**Keine der in der Auswahl vorgestellten Angststörungen passt auf Ihr Muster von Krankheitszeichen?**

Neben den oben aufgeführten Diagnosen kann Angst auch im Zuge einer Depression, einer Zwangserkrankung, einer Persönlichkeitsveränderung oder anderer psychischer Krankheitsbilder auftreten. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater.

Die Diagnose einer Angststörung kann in erster Linie durch Fachleute gesichert werden. Scheuen Sie sich also nicht, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder einen Facharzt für Psychiatrie bzw. einen Psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Beschwerden zu schildern. Eine Angststörung zu erkennen ist der erste Schritt in Richtung Gesundheit.