



Generalisierte Angststörung

Ein Informationsangebot
von [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)



PantherMedia / nyul

Jeder Mensch hat manchmal Angst. Wenn Gefahr droht, hat Angst eine wichtige Schutzfunktion: Sie versetzt den Körper in Alarmbereitschaft, damit er schnell reagieren kann. Aber auch Sorgen und Ängste um die Zukunft, die Arbeit oder die Familie können schützen: zum Beispiel davor, unvorsichtig zu handeln und in eine schwierige Lage zu geraten.

Wenn Ängste jedoch überhandnehmen, können sie zu einer Belastung werden. Betroffene machen sich dann nahezu ständig und über alles Mögliche Sorgen. Wenn Ängste alles überschatten und gar nicht mehr verschwinden, hat sich möglicherweise eine generalisierte Angststörung (GAS) entwickelt. Wer diese Angststörung hat, weiß meistens, dass seine Ängste ein natürliches Maß überschreiten, kann sie aber nicht kontrollieren. Es ist schwer, diesen Zustand von allein wieder zu überwinden. Verschiedene Behandlungen können aber dabei helfen.

Symptome

Eine generalisierte Angststörung kann sich sowohl psychisch als auch körperlich äußern. Zu den psychischen Beschwerden gehören andauernde, wirklichkeitsferne und übertriebene Befürchtungen. Die Ängste betreffen verschiedene Bereiche des Lebens. Sie sind keine Reaktion auf eine Bedrohung und auch nicht auf bestimmte Dinge oder Situationen beschränkt. Weil sich die Angst auf alles Mögliche beziehen kann oder sich gar nicht mehr mit konkreten Anlässen in Verbindung bringen lässt, sprechen Fachleute von „generalisierter“ Angst.

Menschen mit einer generalisierten Angststörung können sich zum Beispiel in einem Moment ängstigen, dass ihr Partner auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall haben könnte. Im nächsten Augenblick fürchten sie, dass ihr Kind auf dem Weg zur Schule überfahren wird; dann, dass sie ihren Schlüssel verlieren könnten, und schließlich, dass sie am nächsten Tag einen Herzinfarkt bekommen. Sie machen sich praktisch über alles Sorgen – über große wie kleine und sogar über völlig belanglose Dinge. Viele fürchten auch die Angst selbst oder machen sich Sorgen darüber, dass sie sich dauernd Sorgen machen. Die ständigen Befürchtungen schränken das tägliche Leben deutlich ein und können die Stimmung verdüstern. Vor allem, wenn gleichzeitig eine Depression besteht, kann eine Angststörung das Gefühl verstärken, das Leben sei nicht mehr lebenswert.

Als Reaktion auf Angst setzt die Nebenniere das Hormon Adrenalin frei. Es beschleunigt viele Körperfunktionen – normalerweise, um die Wachsamkeit und Reaktionsbereitschaft kurzfristig zu erhöhen: Das Herz schlägt schneller, die Atemzüge werden kurz und flach. Bei Menschen mit einer generalisierten Angststörung hält dieser normalerweise nur kurze körperliche Alarmzustand mit Herzrasen oder -klopfen und Kurzatmigkeit oft länger an. Er wird dann als sehr unangenehm erlebt.

Mögliche weitere Symptome sind unter anderem Benommenheit, Nervosität oder Schwindel. Häufig sind auch Zittern, Schwitzen, Muskelverspannungen und Magenbeschwerden.

Sich ständig zu ängstigen, ist erschöpfend und kann zu Konzentrations- und Schlafstörungen führen.

Wenn Ängste nur in bestimmten Situationen auftreten, handelt es sich wahrscheinlich nicht um eine generalisierte Angststörung. Auch plötzlich einsetzende Panikattacken sind kein Merkmal einer generalisierten Angststörung, sie können aber manchmal hinzukommen.

Ursachen und Risikofaktoren

Die Ursachen einer generalisierten Angststörung sind noch nicht ganz geklärt. Vermutlich spielen sowohl körperliche als auch psychische Faktoren eine Rolle. Manche Menschen mit

einer Angststörung haben in ihrer Kindheit oder im späteren Leben ein schweres Trauma durchlebt, Verluste erlitten oder viele strapaziöse Erfahrungen gemacht, zum Beispiel starken familiären Stress oder andauernde extreme Arbeitsbelastung.

Manchmal kann eine Lebenskrise Ängste hervorrufen, die sich zu einer generalisierten Angststörung entwickeln. Es gibt auch Hinweise darauf, dass in manchen Familien häufiger Angststörungen vorkommen. Manchmal ist eine Angststörung Folge einer anderen Erkrankung – etwa einer Depression oder Panikstörung – oder hängt mit einer Suchterkrankung zusammen. Sie kann aber auch ohne erkennbare Gründe auftreten.

Häufigkeit

Die generalisierte Angststörung ist eine verbreitete Angsterkrankung. Nach Schätzungen erhalten etwa 5 % aller Menschen im Laufe des Lebens diese Diagnose. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Meist beginnt eine Angststörung im mittleren Erwachsenenalter – manchmal aber auch schon im Kindes- oder erst im Seniorenalter.

Verlauf

Normalerweise entwickelt sich eine generalisierte Angststörung langsam. Ängste und mögliche körperliche Symptome wie Herzrasen

fallen zunächst nicht als Anzeichen einer Erkrankung auf. Erst allmählich schränken die Beschwerden den Alltag und das Wohlbefinden immer stärker ein.

Eine ausgeprägte Angststörung kann sehr hartnäckig sein. Es dauert häufig viele Monate oder Jahre, bis sie überwunden ist. Bis dahin erleben Betroffene aber auch Phasen mit weniger starker Angst.

In einer Studie hatte nach zwei Jahren etwa jeder vierte Betroffene die Angststörung überwunden. Langfristig schaffen es jedoch viele Menschen, ihre Ängste zu überwinden. Mit dem Alter geht sie ohnehin oft zurück.

Diagnose

Die Symptome einer generalisierten Angststörung können denen anderer psychischer Erkrankungen wie Phobien, Panikstörungen oder Zwangsstörungen ähneln. Zudem haben viele Betroffene Beschwerden, die eher zu einer Depression passen.

Die möglichen körperlichen Symptome der generalisierten Angst – etwa Herzrasen – kommen auch bei Erkrankungen wie einer Schilddrüsenüberfunktion vor oder können durch bestimmte Arzneien und Drogen wie Amphetamine („Speed“) ausgelöst werden.

Eine generalisierte Angststörung festzustellen, kann deshalb schwierig sein und einige Zeit dauern – vor allem, wenn man zunächst wegen der körperlichen Symptome Hilfe sucht, vielleicht sogar in der Notaufnahme. Manchmal wird dann nur ein körperliches Symptom der Störung behandelt – oder nur ein einzelnes Symptom wie Schlafstörungen. Durch erste Gespräche im Rahmen einer Psychotherapie gelingt es Fachleuten aber, die richtige Diagnose zu stellen. Eine „generalisierte Angststörung“ wird diagnostiziert, wenn Ängste

- für mindestens sechs Monate andauern und in dieser Zeit an den meisten Tagen bestehen,
- unkontrollierbar werden,
- so belastend sind, dass sie den Alltag beeinträchtigen und
- wenn sie mit mindestens drei körperlichen Symptomen verbunden sind – etwa beschleunigtem Puls, Zittern, Muskelverspannungen oder Magenbeschwerden.

Behandlung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Angststörung mit der Zeit besser in den Griff zu bekommen. Dazu gehören:

- **psychologische und psychotherapeutische Behandlungen** wie die kognitive Verhaltenstherapie. Mit ihrer Hilfe kann man lernen, seine Gedanken

und Ängste zu steuern und zu verändern.

- **Entspannungsverfahren** wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sowie **Atemübungen** können helfen, sich zu entspannen und mit Stress besser umzugehen. Sie werden oft auch im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen eingesetzt.
- **Medikamente:** Bei einer Angststörung kommen vor allem bestimmte Antidepressiva infrage. Manche Menschen wenden auch pflanzliche Beruhigungsmittel auf Baldrian- oder Kamillebasis an.
- **Selbsthilfe:** In Selbsthilfegruppen besteht die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Manchen Menschen hilft es auch, sich gut über die Erkrankung zu informieren – ob mit Büchern, Broschüren oder im Internet.

Zwar ist durch keine Behandlungsmethode eine schnelle und einfache „Heilung“ zu erwarten – die verschiedenen Verfahren können aber dafür sorgen, dass Symptome gemildert werden und man mit der Angst besser umgehen kann. Das ist oft schon nach einigen Wochen spürbar. Viele Menschen schaffen es mit Geduld und der Hilfe einer Therapeutin oder eines Therapeuten mit der Zeit, ihre Angststörung zu überwinden.

Leben und Alltag

Viele Menschen mit einer generalisierten Angststörung erleben, dass die Erkrankung ihren beruflichen und privaten Alltag und ihre persönlichen Beziehungen beeinflusst. Bei manchen führt die Angst zum Beispiel dazu, dass sie sich öfter krankmelden. Viele versuchen, ihre Angst zu verbergen, und ziehen sich deshalb von anderen Menschen zurück. Manche bleiben dann viel zu Hause, wo sie sich sicher fühlen. Sie versuchen so, Situationen zu umgehen, die ihre Angst steigern und körperliche Symptome auslösen oder verstärken könnten.

Oft fällt es sehr schwer, mit einer Angst-erkrankung offen umzugehen. Vielen gelingt das kaum – oder nur bei einer Vertrauensperson. Mit therapeutischer Unterstützung ist es aber oft möglich, sich zum Beispiel Familienmitgliedern zu öffnen und sie über die eigene Erkrankung aufzuklären. Sich professionelle Unterstützung, aber auch Hilfe im persönlichen Umfeld zu suchen, empfinden viele als einen wichtigen Schritt zur Bewältigung der Angst. Hilfreich erscheint vielen auch, im Alltag trotz Ängsten möglichst aktiv zu bleiben – etwa durch Sport oder indem man sich um andere Menschen kümmert.

Mehr Wissen

Behandlungsmöglichkeiten bei generalisierter Angststörung



Digital Vision / Digital Vision / Thinkstock

Eine generalisierte Angststörung kann das Leben stark einschränken – oft über längere Zeit. Es gibt aber verschiedene Methoden, mit denen man lernen kann, die Angst in den Griff zu bekommen und wieder ein normales Leben zu führen. Auch bestimmte Medikamente können helfen.

Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) fürchten sich nicht vor einer konkreten Gefahr oder vor bestimmten Tieren, Dingen oder Situationen. Sie leben nahezu dauernd in Angst, die sich auf alles Mögliche beziehen kann – manchmal sogar auf die Angst selbst („Angst vor der Angst“). Fachleute sprechen deshalb auch von „generalisierter“ Angst. Sie ist psychisch sehr belastend und verursacht auch verschiedene körperliche Symptome wie Benommenheit, Muskelverspannungen oder Herzrasen. Es gibt verschiedene Behandlungen,

mit denen sich die Angst auf ein erträgliches Maß verringern lässt.

Im Gegensatz zu anderen Angsterkrankungen tritt die generalisierte Angststörung häufig erst im mittleren Erwachsenenalter auf. Grundsätzlich kann man aber in jedem Alter eine Angststörung bekommen.

Was kann man selbst tun?

Viele Menschen mit einer generalisierten Angststörung kommen erst einmal nicht auf die Idee, zu einer Ärztin oder einem Arzt zu gehen. Sie versuchen, ihre Ängste zunächst selbst in den Griff zu bekommen, etwa mithilfe von Büchern und Informationen aus dem Internet. Manche erlernen Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, Atemübungen oder Yoga. Die Wirksamkeit solcher Möglichkeiten zum Selbstmanagement von Angststörungen ist in Studien nicht gut untersucht. Entspannungstechniken werden zwar oft im Rahmen von Psychotherapien angewendet. Wie nützlich sie sind, wenn sie ohne andere Hilfen eingesetzt werden, weiß man bislang allerdings nicht.

Manche Menschen greifen zu pflanzlichen Beruhigungsmitteln wie Baldrian, Lavendel, Kamille oder Passionsblumenblättern. Auch diese Mittel sind bislang kaum durch gute Studien erforscht. Viele Menschen gehen davon aus, dass pflanzliche Arzneimittel besser verträglich und sicherer sind als andere Medikamente.

Sie können aber durchaus Nebenwirkungen haben und teilweise die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen.

Eine Selbstbehandlung kann außerdem dazu führen, dass es sehr lange dauert, bis man professionelle Hilfe sucht. Erst dann können nachweislich wirksamere Behandlungen wie Psychotherapie und die Anwendung bestimmter Medikamente beginnen.

Was passiert bei einer Psychotherapie?

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Verfahren zur Behandlung einer generalisierten Angststörung. Am besten untersucht und am wirksamsten ist die kognitive Verhaltenstherapie (KVT).

Kognitive Verhaltenstherapie

Eine KVT wirkt sich nicht nur auf die Angst günstig aus. Sie kann auch andere Beschwerden wie etwa Depressionen lindern, die mit einer Angststörung einhergehen können. Da die Therapie eine direkte Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten erfordert, kann die Behandlung jedoch selbst manchmal belastend sein. Allgemein sind unerwünschte Wirkungen von Psychotherapien bisher nicht gut in Studien untersucht.

Eine kognitive Verhaltenstherapie wird in Deutschland von Verhaltenstherapeutinnen und -therapeuten angeboten und von den ge-

setzlichen Krankenkassen übernommen. Sie besteht in der Regel aus wöchentlichen Sitzungen über mehrere Wochen oder Monate. Je nach Möglichkeit und technischer Ausstattung können solche Sitzungen auch virtuell per Computer stattfinden – etwa als Video-Treffen.

Die kognitive Verhaltenstherapie umfasst zwei Teile: einen „kognitiven“ Teil, der sich mit den Gedanken und Gefühlen auseinandersetzt, und einen, der sich mit dem Verhalten beschäftigt.

Ziel des kognitiven Ansatzes ist es, angstausslösende Gedankenmuster zu verändern, indem man lernt,

- unrealistische Ängste und Sorgen zu erkennen und zu hinterfragen,
- die tatsächlichen Wahrscheinlichkeiten und Folgen von Angstauslösern einzuschätzen und
- mit Unsicherheit umzugehen.

Ein Beispiel für furchterregende Gedankenmuster sind „katastrophisierende“ Gedanken, etwa: sofort extreme, übertriebene Schlussfolgerungen über das Ausmaß des vermeintlich drohenden Unglücks zu ziehen, sobald etwas Beunruhigendes geschieht. Werden solche Gedanken mithilfe der Therapeutin oder des Therapeuten erkannt, arbeitet man daran, sie abzubauen oder besser damit umzugehen. So hilft die KVT letztlich, klarer zu denken und die eigenen Gedanken besser zu kontrollieren.

Im zweiten Teil der Therapie geht es darum, die Angst in bestimmten Situationen nach und nach abzubauen und das Verhalten zu ändern. Dabei stellt man sich der Angst, um sie allmählich zu überwinden. Zum Beispiel könnte eine berufstätige Mutter, die ständig im Kindergarten anruft, um sich zu vergewissern, dass es ihrem Kind gut geht, die Anzahl ihrer Anrufe nach und nach verringern. Um solche Verhaltensänderungen zu erleichtern, wird in der Therapie auch vermittelt, was dabei helfen kann, Ruhe zu bewahren – zum Beispiel Atemübungen oder Entspannungstechniken. Zusätzlich können Computer, Tablet und Smartphone genutzt werden – etwa indem man seine Gefühle in einem digitalen Tagebuch festhält. Möglich ist auch, eine virtuelle Anleitung für Entspannungsübungen zu Hause und zu einer Zeit abzurufen, in der sie am besten in den Alltag passen.

Anderer psychotherapeutische Ansätze

Die Wirksamkeit von Psychotherapien, die sich mehr mit den möglichen Ursachen der Angst beschäftigen, etwa mit traumatischen Ereignissen in der Kindheit, ist bei Menschen mit generalisierter Angststörung nicht gut erforscht. Die wenigen Studien zum Vergleich mit der kognitiven Verhaltenstherapie weisen darauf hin, dass diese „psychodynamischen“ Therapien weniger hilfreich sind als eine KVT.

Welche medikamentösen Behandlungen gibt es?

Zur Behandlung einer generalisierten Angststörung kommen verschiedene Medikamente infrage. Mittel aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) werden oft eingesetzt.

Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)

Diese Medikamente gehören zur Gruppe der Antidepressiva. Sie können Angstsymptome lindern und gegen depressive Beschwerden helfen, mit denen viele Betroffene zusätzlich zu tun haben.

Es dauert in der Regel 2 bis 6 Wochen, bis SSRI eine angstlösende Wirkung entfalten. Sie helfen allerdings nur einem Teil der Menschen, die sie einnehmen. Daher kann es erforderlich sein, mehrere Wirkstoffe auszuprobieren. Aus der Gruppe der SSRI sind Escitalopram und Paroxetin für Menschen mit generalisierter Angststörung gut untersucht und in Deutschland zugelassen.

Wenn durch die Behandlung mit SSRI eine Besserung eingetreten ist, wird empfohlen, die Medikamente noch weiter einzunehmen. Denn werden sie zu früh abgesetzt oder die Dosis ohne ärztliche Absprache reduziert, können einerseits die Angstsymptome wieder auftreten und es andererseits zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Um das zu verhindern, empfehlen Fachleute, die Medikamente 6 bis 12 Monate einzunehmen und dann langsam die Dosis zu verringern. Unter Umständen ist auch eine längere Einnahme sinnvoll. Allerdings fällt es manchen Menschen schwer, die Medikamente dauerhaft zu nehmen. Ein Grund können Nebenwirkungen sein, ein anderer: Wenn es einem besser geht, neigt man schnell dazu, die Einnahme zu beenden.

Zu den möglichen Nebenwirkungen von SSRI gehören Übelkeit, Schlaflosigkeit und sexuelle Probleme. Beispielsweise haben manche Menschen weniger Lust auf Sex oder bekommen keinen Orgasmus. Bei Männern kann der Samenerguss schwächer sein oder ausbleiben. Bei den meisten Menschen zeigen sich aber keine Nebenwirkungen.

Bei Schlaflosigkeit oder Übelkeit ist es mitunter schwer zu sagen, ob tatsächlich die Medikamente die Ursache sind. Denn diese Beschwerden sind allgemein recht häufig. Oft gewöhnt sich der Körper auch an die Wirkstoffe. Meist treten Nebenwirkungen nur in den ersten Wochen der Einnahme auf. Es kann sich daher

lohnern, abzuwarten und die Behandlung nicht gleich abzubrechen, wenn sich eine Nebenwirkung bemerkbar macht.

Weitere Medikamente

Es gibt noch eine Reihe weiterer Medikamente, die bei einer generalisierten Angststörung eingesetzt werden können. Viele kommen aber in der Regel erst infrage, wenn eine Behandlung mit SSRI keinen Erfolg gebracht hat oder aus bestimmten Gründen nicht möglich ist:

- **selektive Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI):** Hierzu gehören die Wirkstoffe Duloxetin und Venlafaxin. Sie wirken ähnlich wie SSRI.
- **Pregabalin** wird in erster Linie bei nervenbedingten Schmerzen eingesetzt. Es ist jedoch auch zur Behandlung der generalisierten Angststörung zugelassen. Die Wirksamkeit des Medikaments wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Allerdings löst es häufig Schwindel und Müdigkeit aus.
- **Opipramol** ist ein Antidepressivum, dessen Wirksamkeit nur schlecht untersucht ist. Daher kommt es nur ausnahmsweise infrage.
- **Buspiron** kann Angst-Symptome lindern, ist allerdings nicht so gut untersucht wie andere Medikamente. Daher wird es meist erst angewendet, wenn zum Beispiel SSRI nicht wirken oder nicht vertragen werden. Mögliche Nebenwirkungen sind Be-

nommenheit, Übelkeit und Schlaflosigkeit.

- **Hydroxyzin:** Auch dieses Medikament aus der Gruppe der Antihistaminika kann Beschwerden einer generalisierten Angststörung wahrscheinlich lindern. Es ist aber ebenfalls schlechter untersucht als andere Mittel und wird daher kaum eingesetzt.
- **Benzodiazepine** sind Schlaf- und Beruhigungsmittel, die auch Ängste lösen helfen. Ihre Wirkung setzt rasch ein, allerdings können sie schon nach wenigen Wochen abhängig machen. Daher werden diese Mittel nicht zur Behandlung der generalisierten Angststörung empfohlen.

Manche Medikamente, die zum Beispiel gegen Depressionen eingesetzt werden, zeigten in Studien zwar eine Wirkung bei generalisierter Angststörung. Sie sind aber nicht zur Behandlung der Störung zugelassen. Ärztinnen und Ärzte verordnen diese Medikamente etwa, wenn alle anderen Behandlungen nicht geholfen haben (sogenannter Off-Label-Use).

Es gibt verhältnismäßig wenig Studien, die Medikamente direkt miteinander verglichen haben. Aus den vorhandenen Studien ergeben sich keine klaren Vorteile für einen bestimmten Wirkstoff. Da nicht jedes Medikament bei jedem Menschen gleich wirkt, kann es jedoch sinnvoll sein, verschiedene Medikamente auszuprobieren.

Was bringen Online-Programme bei einer generalisierten Angststörung?

Es gibt einige internetbasierte Angebote wie Apps, die Menschen mit einer Angststörung unterstützen sollen. Manche sind kostenfrei, andere können gegen Bezahlung heruntergeladen werden. Sie stellen zum Beispiel Texte und Videos bereit, mit denen Betroffene selbst arbeiten und üben können. Häufig sind die Inhalte an die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) angelehnt.

Ob und wie gut solche Online-Programme helfen, ist noch nicht gut untersucht. Apps, die sich an der KVT orientieren, scheinen Erwachsenen mit einer generalisierten Angststörung zwar zumindest kurzfristig zu helfen: In Studien über 2 bis 3 Monate linderten sie beispielsweise die psychischen und körperlichen Beschwerden und verbesserten die Lebensqualität. Vieles ist aber noch unklar – etwa, welche langfristigen Wirkungen sie haben, ob sie auch Jugendlichen helfen, wie gut sie im Vergleich zu einer Psychotherapie oder Medikamenten wirken und ob sie unerwünschte Wirkungen haben können. Fachleute empfehlen, sie nur begleitend zu einer Psychotherapie oder zu Medikamenten einzusetzen – oder während der Wartezeit auf einen Therapieplatz.

Bestimmte Apps können ärztlich oder psychotherapeutisch verschrieben werden. Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen

bezahlt und „digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)“ genannt. DiGA wurden behördlich geprüft und entsprechen bestimmten Anforderungen, zum Beispiel an den Datenschutz und die Qualität der Inhalte.

Eine Liste aller DiGA zum Thema generalisierte Angststörung bietet das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter <https://diga.bfarm.de/de>. Dort gibt es auch weiterführende Informationen zu den Inhalten und zur Art der Anwendung.

Welche Behandlung ist geeignet?

Ob man sich für eine Psychotherapie, eine medikamentöse Behandlung oder eine Kombination aus beidem entscheidet, hat viel mit den persönlichen Einstellungen und Bedürfnissen zu tun. Eine geeignete Psychotherapie kann sehr wirksam sein und helfen, die Angst zu überwinden. Sie erfordert aber viel Eigeninitiative und Kraft, und oft muss man länger auf einen Therapieplatz warten. Je nach persönlicher Situation und Schwere der Erkrankung kann es daher sinnvoll sein, zunächst Medikamente einzunehmen. Manchmal ist es überhaupt erst möglich, eine Psychotherapie zu beginnen, wenn die Beschwerden durch Medikamente etwas abgemildert wurden.

Manche Menschen möchten keine Antidepressiva nehmen, weil sie befürchten, abhängig zu werden. Im Gegensatz zu bestimmten

Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln machen Antidepressiva jedoch nicht abhängig. Andere empfinden es als Zeichen von Schwäche, Tabletten zu Hilfe zu nehmen, um ihre Probleme zu bewältigen. Es gibt aber keinen Grund, sich zu schämen, wenn man bei psychischen Erkrankungen Medikamente einnimmt. Um tiefe Ängste zu überwinden, können Medikamente hilfreich, manchmal sogar notwendig sein.

Wie man sich auch entscheidet: Es gibt sowohl Medikamente als auch Psychotherapien, die helfen können, mit einer generalisierten Angststörung zurechtzukommen und wieder einen normalen Alltag zu leben.

Stand: 27. März 2024

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen und weitere Informationen auf Gesundheitsinformation.de:

<https://www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.html>



gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de