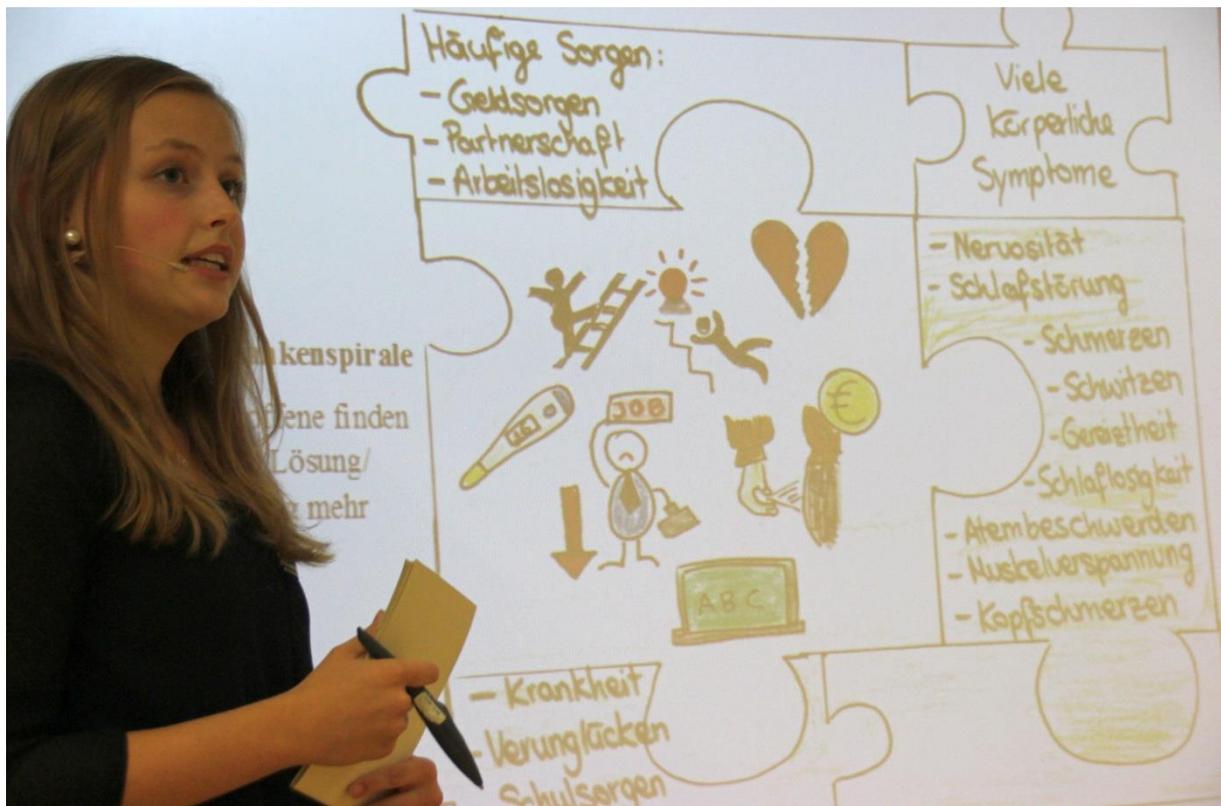


Angst

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck

Hallo, ihr Lieben!

Nachts durch eine dunkle Gasse gehen? Mit dem Flugzeug fliegen? Sich mit vielen Menschen auf engem Raum aufhalten? Entdecken einer Spinne? Jeder kennt das Gefühl, das in diesem Moment auftreten kann. Es kann immer vorkommen: ANGST. Auch wenn die Angst Antrieb oder Motivation bedeuten kann, verbinden wir mit Angst meist etwas Negatives. Angst ist jedoch lebensnotwendig, denn die Angst ist ein Alarmsystem und lässt uns in Gefahr schnell handeln.



Wann bekommen wir Angst? Die biologische Erklärung liegt darin, dass das Alarmsystem im Gehirn, der Mandelkern, verantwortlich für das Gefühl und die Entstehung der Angst ist. Wenn beispielsweise ein Postbote die Post nicht in den Briefkasten werfen kann, weil er vor einem bellenden Hund Angst hat, werden Impulse im Gehirn von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergeleitet. Botenstoffe, wie z.B. Adrenalin, werden im Überfluss ausgeschüttet und dadurch entsteht eine Angstreaktion, bei der Blutgefäße sich verengen. Folgen sind Schwindel oder auch Schwitzflashes. Erst viel später schaltet sich das



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

„Lehrerbuch“/Bange-Verlag: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

Kontrollsystem, die Vernunft, ein, durch die das Alarmsystem so langsam automatisch herunterfährt und sich die Körpersysteme neutralisieren.

Wusstet ihr, dass jeder Vierte irgendwann in seinem Leben an einer Angststörung leidet? Eine Angststörung tritt häufiger auf als Depressionen oder Alkoholabhängigkeit.

Doch ab welchem Zeitpunkt kann man sagen, dass eine Angstreaktion zur Krankheit wird? Grundsätzlich kann man den Beginn einer Krankheit damit kennzeichnen, wenn der Betroffene vor der Angstreaktion eine Angst entwickelt und bereits vor Eintreten der Angstreaktion Angst spürt.

Ich möchte euch kurz die verschiedenen Gesichter der Angst beschreiben:



Agoraphobie: Es ist nicht nur die Angst vor großen, ungeschützten Plätzen, sondern auch die Angst, in eine Situation zu geraten, aus der eine Flucht unmöglich erscheint. Fahrten wie in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Aufzügen können eine solche Situation darstellen.

Panikstörung: Sie ist ein sehr intensiver, plötzlicher und zeitlich begrenzter Angstanfall. Eine Panikattacke kann wenige Minuten andauern, im Einzelfall jedoch auch Stunden. Der Betroffene switcht zwischen einem ständigen Wechsel, befindet sich also

in einer angstfreien Zeit und kurz darauf meint er, sterben zu müssen.

Soziale Phobie: Einzelgänger, Menschen mit wenigen sozialen Kontakten sprechen zwar von Schüchternheit, aber es grenzt häufig an eine „soziale Phobie“. Soziale Phobien werden oft erst spät erkannt, denn bis zum Eingeständnis und zur Therapie ist es ein langer Weg. Oft verstecken Betroffene ihre Unsicherheit hinter einer Zigarette.

Spezifische Phobie: Die Angst vor Blut, vor Spritzen, vor Spinnen, vor Prüfungen, ... All diese Ängste fallen in diese Kategorie.

Generalisierte Angststörung: Der Betroffene befindet sich in einer dauerhaften Anspannung und Belastung. Geld, Partnerschaft, Arbeitslosigkeit oder Angst vor dem Auftreten einer Krankheit sind Merkmale und häufige Sorgen der Generalisierten Angststörung.

Zwangsstörung: Listen, Zweifel, Regeln und auch übertriebene Ängste bestimmen den Alltag. Am Tag mehrere Flaschen von Shampoo, Dusch- oder Desinfektionsmittel zu leeren, um eine Infektion zu vermeiden, sind oft Merkmale einer Zwangsstörung.

Artikel: Clara

Unterrichtspräsentation: https://www.youtube.com/watch?v=lilW--q0dz8&list=PLgGikOSoO_suy_KqmX8ap0U_pcZvqtk7&index=10