



**(K) ein Leben
in Angst**

Ängste gehören zum Leben, sie beschützen vor Bedrohungen und Gefahren. Manchmal geht diese **natürliche Schutz-aufgabe** verloren. Dann tritt Angst immer wieder unbegründet und unverhältnismäßig stark auf.

Plötzliche Panikanfälle oder **unkontrollierbare Angstreaktionen** können entstehen, immer häufiger werden und das Leben stark einschränken. **Körperliche Anzeichen** wie Herzrasen, Schwitzen, Atemnot, Brustenge, Schwindel, ... werden als sehr bedrohlich erlebt – man wird buchstäblich **krank vor Angst**.

Etwa 15 % der Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Angsterkrankung. **Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.**

Was können Sie tun?

- Wenden Sie sich an eine Ärztin/einen Arzt oder an eine Beratungsstelle, wo Sie sich ernst genommen fühlen! Eine vertrauensvolle Beziehung zu den behandelnden Fachkräften ist die Grundlage einer gelingenden Therapie. Die erste Anlaufstelle muss nicht immer die richtige sein.
- Informieren Sie sich über unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten: verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie unterstützende medikamentöse Therapie. Angsterkrankungen sind gut behandelbar!
- Mit fachkundiger, einfühlsamer Unterstützung können Sie lernen, Ihre Angst in kleinen Schritten zu bewältigen. Geben Sie sich Zeit dafür!
- Sport und Bewegung, Entspannungstechniken oder Atemübungen können zusätzlich helfen.
- Das Wissen über Häufigkeit, unterschiedliche Arten von Angsterkrankungen sowie über die körperlichen und seelischen Abläufe hilft, Ängste abzubauen. Holen Sie sich vertrauenswürdige Informationen im Frauengesundheitszentrum Kärnten.

Weitere Informationen, aktuelle Termine: www.fgz-kaernten.at

gefördert aus Mitteln des:



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

LAND



KÄRNTEN

BM



Bundesministerium für
Bildung und Frauen