



Titel	ANGST
Einführung	<p>Jeder Mensch erlebt irgendwann einmal Angstzustände. Diese können sich zwar unangenehm anfühlen, sind aber nicht schädlich und können sogar hilfreich sein, um die Betroffenen zu motivieren, Alltagsprobleme zu lösen. Zum Beispiel kann das Gefühl der Angst vor einer Prüfung Studierenden helfen, dass sie dem Lernen mehr Zeit einräumen.</p> <p>Angststörungen unterscheiden sich von normalen (hilfreichen) Ängsten, weil sie schwerer sind, länger andauern und sich auf Dinge wie Arbeit, Schule und Beziehungen auswirken.</p> <p>Um sich beim Unterrichten dieser Lektion sicherer zu fühlen, empfehlen wir Ihnen, sich die folgenden Informationen anzusehen:</p> <ul style="list-style-type: none">• das Informationsblatt "Angst".• den Artikel "Angst 2".
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none">• Beschreiben der Anzeichen und Symptome von Angstzuständen.• Erläuterung einiger Risikofaktoren für Angstzustände.• Erörterung der verschiedenen Angststörungen und Behandlungsmöglichkeiten.• Ermittlung praktischer Strategien zur Bewältigung von Ängsten.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Verständnis für psychische Gesundheit Kommunikation
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)	





Körperliche Funktionen Psychisches Wohlbefinden Sinnhaftigkeit Lebensqualität Teilhabe Tägliches Funktionieren

Materialien

- Metzgerpapier
- Papier und Stifte

Auseinandersetzung mit dem Thema

AKTIVITÄT 01 (20 Minuten)

Untersuchung: Was ist Angst?

1. Bitten Sie die Schüler_innen, einen Umriss des menschlichen Körpers zu zeichnen.
2. Bitten Sie die Schüler_innen, die Anzeichen und Symptome von Angst - z. B. Herzrasen, schwitzende Hände - an den entsprechenden Stellen auf ihrer Zeichnung zu notieren.
3. Bitten Sie die Schüler_innen, die Anzeichen und Symptome einzukreisen, die für eine "normale" Angst stehen, und die Anzeichen und Symptome zu unterstreichen, die für eine Angststörung kennzeichnend sind - z. B. das Haus nicht verlassen können = Störung, erhöhte Herzfrequenz = normal.

Bitten Sie die Schüler_innen, außerhalb der Abbildung die Risikofaktoren für Angst aufzuschreiben, z. B. Familiengeschichte, Persönlichkeit, belastende Ereignisse.

1. Diskutieren Sie in der Klasse die folgenden Fragen:
2. Können Ängste nützlich sein?
3. Was ist der Unterschied zwischen "normaler" Angst und einer Angststörung?
4. Wann ist es angebracht, bei Angstzuständen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

AKTIVITÄT 02 (30 Minuten)

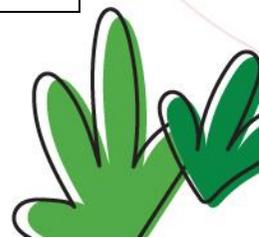
Präsentation der Gruppe: Angststörungen

1. Teilen Sie die Klasse in Gruppen mit je 3-4 Personen ein.
2. Weisen Sie jeder Gruppe eine Angststörung zu, die untersucht werden soll:





	<ul style="list-style-type: none">• Generalisierte Angststörung• Soziale Angststörung• Panikattacken• Agoraphobie• Spezifische Phobien <p>1. Jede Gruppe erklärt der Klasse drei Minuten lang die ihr zugewiesene Angststörung. Ermutigen Sie die Schüler_innen, sich interessante Möglichkeiten für die Präsentation dieser Informationen auszudenken - z. B. auf Butterbrotpapier, durch Bilder, Geschichten usw. Fragen, die sie bei der Ausarbeitung ihrer Erklärung berücksichtigen können, sind z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie lautet die Definition der Störung?• Was sind die häufigsten Anzeichen und Symptome?• Was sind die gängigen Behandlungsmöglichkeiten? <p><u>AKTIVITÄT 03 (10 min)</u></p> <p>Individuelle Reflexion: Umgang mit Ängsten:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Schüler_nnen können den Artikel "7 Tipps gegen Stress und Angst" lesen.2. Die Schüler_innen denken an ein Ereignis, das sie in letzter Zeit beunruhigt hat.3. Die Schüler_innen wählen drei Strategien aus, die sie bei der Bewältigung dieser Angst als hilfreich empfunden haben. Die Strategien können dem Artikel entnommen werden, oder die Schüler_innen haben vielleicht schon welche, die sie anwenden.4. Wenn sie sich dabei wohlfühlen, tauschen sich die Schüler_innen zu zweit über ihre Strategien aus und erklären, warum sie die jeweilige Strategie gewählt haben.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Forschung + Selbstreflexion/Beurteilung
Dauer	1 Stunde





VITALity
for the future

Endziel (Lernergebnis)

Die Schüler_innen entwickeln ein Verständnis für den Unterschied zwischen "normaler" Angst und einer Angststörung und lernen, wie sie mit den damit verbundenen Verhaltensweisen und Gefühlen umgehen können.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Raster - Positive Gesundheit

7 Tipps zur Bewältigung von Stress und Angst

Es ist völlig normal, dass man sich von Zeit zu Zeit ängstlich fühlt, aber es gibt viele Dinge, die man tun kann, um sich besser zu fühlen. Denken Sie daran: Es ist ein Unterschied, ob Sie sich hin und wieder gestresst fühlen oder ob Sie ständig unter Angstzuständen leiden. Wenn die Angst Sie zu sehr belastet und Sie nach Möglichkeiten suchen, damit umzugehen, sollten Sie sich an eine

Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

Fachkraft für psychische Gesundheit wenden. Fangen Sie an und lernen Sie, wie Sie mit Stress und Ängsten umgehen können.

Schnelle Tipps gegen Stress und Ängste

Diese Techniken können sehr hilfreich sein, wenn Sie hin und wieder Angstzustände haben oder sich unerwartet ängstlich fühlen.

Atemtechniken üben

Die körperlichen Symptome von Angstzuständen können durch Hyperventilation ausgelöst werden. Dies ist der Fall, wenn sich Ihre Atmung beschleunigt und Ihr Körper zu viel Sauerstoff aufnimmt, wodurch das Kohlendioxid im Blut reduziert wird. Sie brauchen eine bestimmte Menge an Kohlendioxid in Ihrem Körper, um Ihre Reaktion auf Angst und Panik zu regulieren.

Versuchen Sie, eine der folgenden Atemübungen zu machen, um sich zu beruhigen und Ihre Atmung zu verlangsamen, wenn Sie sich ängstlich fühlen:

- Die 4-7-8-Technik: Atmen Sie vier Sekunden lang ein. Halten Sie den Atem sieben Sekunden lang an, und atmen Sie acht Sekunden lang aus.





- Langes Ausatmen: Atmen Sie etwas länger aus, als Sie einatmen. Atmen Sie vollständig aus, und atmen Sie dann vier Sekunden lang tief und kräftig ein. Dann atmen Sie sechs Sekunden lang aus.

Üben Sie Muskelentspannungstechniken

Diese Technik, die auch als "Körperscan" bezeichnet wird, hilft Ihnen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und Spannungen in Ihrem Körper zu lösen.

Atmen Sie ein und spannen Sie die Muskeln in Ihrem Gesicht an, indem Sie die Augen schließen. Spannen Sie Ihren Kiefer an und halten Sie Ihr Gesicht fünf Sekunden lang angespannt.

Entspannen Sie Ihre Muskeln allmählich während der Zeit, die Sie brauchen, um bis zehn zu zählen, und atmen Sie dann tief ein. Während Sie sich entspannen, können Sie "entspannen" sagen.

Gehen Sie dann zu Nacken und Schultern über und wandern Sie allmählich den Körper hinunter. Achten Sie auf eventuelle Verletzungen oder Schmerzen, die Sie haben.

Konzentration auf die Gegenwart

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, wenn Sie in der Vergangenheit schwelgen oder sich Sorgen um die Zukunft machen? Wenn Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, können Sie sich etwas entspannter fühlen.

Eine Pause einlegen

Planen Sie regelmäßige Pausen in Ihren Tag ein. Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit, gehen Sie in einen anderen Raum oder legen Sie Ihre Arbeit beiseite, um spazieren zu gehen, einige Atemübungen zu machen, frische Luft zu schnappen oder leichte Dehnübungen zu machen, um sich zu entspannen.

Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, darüber, wie Sie sich fühlen

Mit jemandem darüber zu sprechen, wie Sie sich fühlen, kann eine große Last von Ihren Schultern nehmen. Vergewissern Sie sich, dass Sie der Person vertrauen, überlegen Sie sich, was Sie ihr sagen wollen, und tun Sie es dann einfach.

Langfristige Strategien zur Bewältigung von Stress und Ängsten

Wenn Sie häufiger unter Ängsten leiden oder bei Ihnen eine Angststörung diagnostiziert wurde, können schnelle Bewältigungsmethoden immer noch helfen, wenn Sie in einer schwierigen Situation sind, aber sie sollten nicht die einzigen sein, die Sie anwenden. Es ist wichtig, dass Sie eine Behandlung finden, die Ihnen hilft, Ihren Alltag zu bewältigen. Es kann hilfreich sein, mit Ihrem Arzt oder einer psychiatrischen Fachkraft zu sprechen, um einen Plan auszuarbeiten.

Führen Sie ein "Gedankentagebuch" und hinterfragen Sie alle negativen Gedanken

Wenn Sie aufschreiben, worüber Sie sich Sorgen machen, können Sie Ihren Kopf frei bekommen und Stress und Ängste abbauen. Sie könnten ein Tagebuch führen oder eine Notizdatei in Ihrem Telefon anlegen und Ihre Gedanken aufschreiben, wenn Sie sich ängstlich fühlen. Es ist fast so, als würden Sie sie aus Ihrem Kopf in Ihr Tagebuch übertragen. Dies kann Ihnen auch helfen, Ihre Gedanken klarer zu sehen und [negative Gedanken](#) zu hinterfragen. Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre Gedanken zu hinterfragen, können Sie jemanden, dem Sie vertrauen (z. B. einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Mentor), oder einen Therapeuten bitten, Ihnen zu helfen.

Identifizieren Sie die Auslöser Ihrer negativen Gedanken

Sie können Ihre Auslöser mit einem Psychologen oder allein ermitteln. Wenn Sie erkennen, was Ihre Angst auslöst, können Sie das Geschehen besser verstehen und bewältigen. Einige häufige Auslöser sind:

- Alkohol, Koffein oder Drogen
- ein stressiges Arbeits-, Wohn- oder Schulumfeld
- Fahren oder Reisen
- Entzug oder Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten
- Phobien
- gesundheitliche Probleme oder Bedenken
- unregelmäßiges Essverhalten - wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, kann Ihr Blutzucker abfallen, was zu Nervosität und Angstgefühlen führen kann





Wenn Sie Ihre Auslöser kennen, heißt das nicht, dass Sie sie vermeiden sollten. Einige Dauerstressoren, wie z. B. Ihr Job, brauchen mehr Zeit, um sich aufzulösen - gibt es einen Abgabetermin bei der Arbeit, eine bestimmte Person oder ein Projekt, das Ihre Angst auslöst? Einige potenzielle Auslöser, wie z. B. ein stressiges häusliches Umfeld, sind schwer zu bewältigen. In solchen Situationen kann die Anwendung anderer Strategien dazu beitragen, dass Sie widerstandsfähiger werden und besser mit Ihrer Angst umgehen können.

Vermeiden Sie Drogen, Alkohol und Stimulanzien

Stimulanzien sind chemische Stoffe, die Ihr Nervensystem "anregen", so dass es schneller und härter arbeitet. Die Einnahme von Stimulanzien kann Ihre Angstsymptome verschlimmern, so dass ein Verzicht auf diese Mittel Ihnen helfen kann, Ihre Angst zu bewältigen. Einige der häufigsten Stimulanzien sind:

- Koffein, das in Kaffee und Tee enthalten ist
- Nikotin, das in Tabakerzeugnissen wie Zigaretten, Kaugummis und Vape-Pens enthalten ist
- Drogen wie Kokain

Bei Angstzuständen sollten Sie Alkohol und Drogen im Allgemeinen vermeiden. Wenn Sie Substanzen nehmen, um sich besser zu fühlen oder zu entspannen, könnten Sie davon abhängig werden und sich langfristig schlechter fühlen.

Bauen Sie Entspannung und Selbstfürsorge in Ihren Alltag ein

Ein vollgepackter Terminkalender würde viele Menschen in Stress versetzen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich jeden Tag für mindestens eine Sache Zeit nehmen, die Ihnen Spaß macht - sei es ein Hobby, eine Netflix-Folge oder ein Gespräch mit einem Freund. Es kann auch helfen, wenn Sie die Aktivität in Ihren Tag einplanen, damit Sie sich nicht schuldig fühlen, wenn Sie etwas anderes nicht tun.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch einmal Nein zu sagen.

Mehr bewegen, gut essen, schlafen

Es ist hinlänglich bekannt, dass Sport Stress abbaut, Ängste verringert und die Stimmung verbessert. Und die gute Nachricht ist: Sie müssen keinen Marathon laufen, um davon zu profitieren. Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag reichen aus, um etwas zu bewirken. Ernährung und Schlaf sind ebenfalls sehr wichtig für Ihr Wohlbefinden. Durch eine gesunde Ernährung fühlen Sie sich gesünder und stärker und können besser mit Stress umgehen, während sich ausreichend Schlaf positiv auf Ihre Stimmung und Ihr Stressniveau auswirkt.

Stell dich deinen Ängsten

Wenn Sie Situationen, die Sie ängstlich machen, immer meiden, könnte Sie das von Dingen abhalten, die Sie tun wollen oder müssen. Es klingt seltsam, aber wenn Sie sich den Dingen stellen, die Sie ängstigen, kann das Ihre Angst verringern. Beginnen Sie mit kleinen Schritten - betrachten Sie sie als "Mutproben" - um zu testen, ob die Situation so schlimm ist, wie Sie erwartet haben, und um zu lernen, mit Ihren Ängsten umzugehen. Am besten tun Sie dies mit professioneller Hilfe (z. B. eines Beraters oder Psychologen), damit Sie sich nicht zu sehr verausgaben müssen.

Was ist Angst?

Angstgefühle sind eine Überlebensreaktion auf Situationen, in denen Gefahren oder Bedrohungen drohen, aber manche Menschen reagieren in solchen Situationen noch intensiver.





Angst ist mehr als das Gefühl, gestresst oder besorgt zu sein

Ob eine Diagnose (durch eine medizinische Fachkraft) gestellt wird, hängt davon ab, wie oft, wie leicht und wie intensiv ein Kind oder ein Jugendlicher die Angstsymptome erlebt und wie sehr sie das tägliche Leben beeinträchtigen.

Häufige Anzeichen und Symptome von Angst sind:

- sich ängstlicher fühlen als andere in ihrem Alter und auf ihrem Niveau
- die Angstgefühle sind durchwegs sehr intensiv
- Gefühle, die auch dann noch anhalten, wenn das belastende Ereignis bereits vorüber ist
- sich so verzweifelt fühlen, dass ihre Fähigkeit zu lernen, Kontakte zu knüpfen und alltägliche Dinge zu tun beeinträchtigt wird.

Schätzungen zufolge leidet eines von 14 Kindern und Jugendlichen unter

Angstzuständen.

Es gibt eine Reihe wirksamer Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, die ihnen helfen, mit ihrer Erkrankung umzugehen

Wie kommt es zu Angstzuständen?

Eine Angsterkrankung wird nicht durch einen einzelnen Faktor verursacht, sondern durch eine Kombination von Faktoren.

Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, darunter:

- familiäre Vorbelastung durch psychische Erkrankungen
- Persönlichkeitsfaktoren
- eine erlernte Reaktion
- körperliche Gesundheitsprobleme
- andere psychische Erkrankungen
- Substanzgebrauch
- anhaltende stressige Ereignisse.

Mögliche Auslöser für anhaltende Stressereignisse sind Übergänge (z. B. Schulanfang), Veränderungen in der Wohnsituation, Beziehungsprobleme in der Familie, ein schwerer emotionaler Schock nach einem stressigen oder traumatischen Ereignis, Mobbing, verbaler, sexueller, körperlicher oder emotionaler Missbrauch oder Trauma sowie der Tod oder Verlust eines geliebten Menschen.

Auf welche Anzeichen sollte ich achten?

Angstgefühle sind eine Überlebensreaktion in Situationen, in denen Gefahren oder Bedrohungen bestehen - sie helfen uns, effizient zu reagieren.

Manche Menschen reagieren jedoch schneller oder intensiver auf solche Situationen.

Das Alter ist wichtig

Es gibt Ähnlichkeiten, aber auch entscheidende Unterschiede in der Art und Weise, wie sich Angst bei Menschen in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstadien manifestiert. Wenn beispielsweise ein Baby weint, wenn eine fremde Person es in den Arm nehmen will, scheint seine Angst für dieses Alter völlig normal zu sein. Wenn sich jedoch ein 12-Jähriger zurückzieht oder sich weigert, mit neuen Menschen zu sprechen, und Situationen meidet, in denen dies erwartet wird, kann dies ein Zeichen für ein ernsthafteres Angstproblem sein. Unabhängig von ihrem Alter können Kinder und Jugendliche Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle in Worte zu fassen - ihr Verhalten kann der beste Hinweis darauf sein.

Frühe Kindheit





Kleine Kinder lernen gerade erst, ihre Gefühle zu erkennen, zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Angststörungen werden bei Kindern unter fünf Jahren seltener formell festgestellt, zum Teil weil bestimmte Ängste als normal angesehen werden - zum Beispiel die Angst vor der Dunkelheit, vor dem Besuch unbekannter Orte oder vor der Trennung von einem Familienmitglied.

Zu den Verhaltensweisen, die darauf hindeuten könnten, dass sie überdurchschnittlich ängstlich sind, gehören:

- immer lange Zeit zu brauchen, um sich nach der Trennung von einem Familienmitglied wieder zu beruhigen
- häufige Wutanfälle, die regelmäßiger oder heftiger sind als bei anderen Kindern desselben Alters
- geringes Interesse oder erhebliche Abneigung, in sozialen Situationen zu interagieren
- mangelnde Bereitschaft, sich auf ungewohnte Aktivitäten einzulassen
- erhebliche Schwierigkeiten oder Belastungen bei Veränderungen oder Übergängen
- anhängliches Verhalten oder die Unfähigkeit, sich von einer Bezugsperson zu trennen

Viele Kinder in der frühen Kindheit zeigen eines oder mehrere der oben genannten Verhaltensweisen; wenn sie jedoch regelmäßig auftreten und die Fähigkeit des Kindes zum Lernen und zur Pflege sozialer Beziehungen beeinträchtigen, ist dies ein Zeichen dafür, dass es zusätzliche Unterstützung benötigt.

Grundschulzeit

Da sich die Denkfähigkeiten der Kinder erweitern und sie immer abstrakter werden, können sie Ängste vor imaginären Kreaturen und Monstern entwickeln. Sie können sich auch Sorgen um Schularbeiten, Prüfungen und ihre sozialen Beziehungen machen. Wenn sie älter werden, können sie Angst vor familiären Beziehungen oder globalen Problemen wie Krieg oder Hungersnot haben.

Die folgenden Verhaltensweisen können darauf hinweisen, dass ein Kind im Grundschulalter überdurchschnittlich ängstlich ist:

- Die Dinge perfekt machen zu wollen
- Abneigung, um Hilfe zu bitten
- Übermäßiges Nachfragen nach Rückversicherung
- Schwierigkeiten beim Mitmachen
- Ersuchen um Aufnahme in einer Krankenstation
- Herausforderndes Verhalten.

Adoleszenz

Zu den häufigsten Ursachen für Ängste in der Pubertät gehören der Beginn der weiterführenden Schule, die Anpassung an Gleichaltrige, Prüfungstress, das Körperbild und die Beziehungen zur Familie. Sich über diese Sorgen zu machen, ist nicht unbedingt ein Zeichen für eine psychische Störung. Einzelpersonen benötigen möglicherweise zusätzliche Unterstützung, wenn sie die folgenden Probleme haben:

- Zurückgezogenes Auftreten und Abneigung gegen die Teilnahme an Aktivitäten im Klassenzimmer oder an sozialen Situationen
- Überempfindlichkeit gegenüber Kritik oder Feedback
- Perfektionismus und Angst vor dem Scheitern
- Regelmäßiges Fernbleiben vom Unterricht oder häufige Entschuldigungen für den Toilettengang
- Negatives Denken und immer das Schlimmste erwarten





- Herausforderndes Verhalten

Ein Blick über das Verhalten hinaus, um herauszufinden, was dahinterstecken könnte, kann Ihnen helfen, mit Verständnis zu reagieren. Ängste sind oft schwer zu erkennen, da sie sich auf vielfältige Weise äußern. Wichtig ist, dass man merkt, dass man sich Sorgen macht und sich Rat und Hilfe holt.

Anzeichen

ANGST, die Erfahrung von Sorge oder Angst, ist eine natürliche biologische Reaktion, die als Reaktion auf unsichere und potenziell bedrohliche Situationen auftritt. Bei manchen Menschen kann die Angst jedoch in vielen Situationen auftreten, nicht nur in bedrohlichen, und sie kann zu Vermeidungsverhalten, sozialem Rückzug und möglicherweise zu Panikattacken führen.

Angstzustände bei Schülern sind relativ häufig, und wenn sie nicht behandelt werden, können sich leichte Angstzustände mit der Zeit verstärken und die Lebensqualität und das Wohlbefinden einer Person ernsthaft beeinträchtigen.

Anzeichen dafür, dass dies ein Problem sein könnte:

- sich ständig Sorgen zu machen
- unfähig, sich zu konzentrieren
- sich oft nervös oder gereizt fühlen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- das Gefühl, als ob Ihr Herz rasen oder pochen würde oder übermäßiges Erröten
- trockener Mund
- das Gefühl, dass Sie Schwierigkeiten beim Atmen haben (oft während einer Panikattacke).

Was ist Angst?

Angst ist eine natürliche biologische Reaktion auf Angst oder unsichere Situationen. Sie führt dazu, dass man sich besorgt oder ängstlich fühlt, und löst oft die Vermeidung einer bestimmten Situation aus. Manchmal kann die Angst verallgemeinert werden, so dass Menschen in vielen Situationen Angst empfinden, nicht nur in unsicheren oder gefährlichen Situationen. In solchen Fällen kann die Angst das Wohlbefinden beeinträchtigen, da sie dazu führen kann, dass Menschen alle Arten von Situationen oder sozialen Verpflichtungen meiden, die sie als zu stressig empfinden. Wenn die Angst beginnt, die Bewältigung von Alltagstätigkeiten zu beeinträchtigen, kann sie als Angststörung eingestuft werden. Häufig entwickeln sich Angststörungen im Jugendalter und können zusammen mit Depressionen auftreten, wobei die Schüler in der Schule Anzeichen von Angst und Depression zeigen.

Zu den emotionalen Anzeichen von Angst gehören:

- anhaltende und unbegründete Angst oder Sorge (entweder über vergangene oder zukünftige Ereignisse)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Geistesblitze oder Gedächtnisstörungen
- sich unentschlossen, verwirrt, reizbar oder ungeduldig fühlen
- sich ständig unruhig oder nervös fühlen
- unterbrochener Schlafrhythmus, möglicherweise mit lebhaften Träumen

Zu den körperlichen Symptomen gehören:

- schneller Herzschlag, das Gefühl, als ob Ihr Herz pochen würde oder Schmerzen in der Brust
- übermäßiges oder unangenehmes Erröten
- Ungleichmäßige Atmung oder Kurzatmigkeit
- Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit
- Schwitzen, Kribbeln und Taubheit





- trockener Mund, schwitzige Hände
- Muskelschmerzen und möglicherweise Zittern/Schütteln.

Häufige Angststörungen

Es gibt viele verschiedene Arten von Angststörungen, je nach Schwerpunkt und Art der Ängste. Einige der häufigsten Angststörungen bei jungen Menschen sind:

Generalisierte Angststörung

Von einer generalisierten Angststörung (GAD) spricht man, wenn Menschen in einer Reihe von Situationen Angst empfinden und die Sorgen übermäßig groß sind und sich nur schwer kontrollieren lassen. Wer an einer generalisierten Angststörung leidet, hat in der Regel auch körperliche Angstsymptome, und diese Symptome müssen über einen Zeitraum von sechs Monaten die meiste Zeit vorhanden sein, damit sie diagnostiziert werden kann.

Soziale Ängste oder Phobien

Soziale Ängste oder Phobien treten auf, wenn eine Person Angst vor sozialen Situationen hat und sich übermäßig Sorgen macht, vor anderen in Verlegenheit gebracht oder gedemütigt zu werden. Menschen mit Sozialphobie haben große Angst davor, von anderen negativ beurteilt zu werden. Dies kann sich in der Angst äußern, vor anderen zu sprechen, zu essen oder an gesellschaftlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Menschen mit Sozialphobie vermeiden häufig soziale Situationen.

Panikstörungen

Panikattacken sind plötzliche und oft unvorhersehbare Episoden intensiver Angst, die mit akuten physiologischen Reaktionen einhergehen (die oft mit dem Gefühl eines Herzinfarkts verwechselt oder verglichen werden). Panikattacken werden nur dann als solche eingestuft, wenn es sich um eine unverhältnismäßige Reaktion auf eine Situation handelt. Eine Panikstörung liegt vor, wenn eine Person eine Panikattacke erleidet und sich anschließend mindestens einen Monat lang ständig Sorgen macht, weitere Panikattacken zu erleiden, und dies ihr Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt. Manche Menschen mit Panikstörungen beginnen, sich zurückzuziehen und Situationen zu meiden, in denen sie eine Panikattacke befürchten. Da Panikattacken jedoch oft unvorhersehbar sind und sporadisch auftreten, kann dies dazu führen, dass viele Situationen generell gemieden werden.

Agoraphobie

Manche Menschen mit einer Panikstörung leiden auch unter Agoraphobie. Agoraphobie tritt auf, wenn sich eine Person aus Situationen zurückzieht, in denen sie befürchtet, dass eine Panikattacke auftreten könnte. Menschen mit Agoraphobie können extreme Angst davor haben, einen Ort nicht zu verlassen, an dem sie eine Panikattacke befürchten (z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln). Dies kann so extrem werden, dass sich die Betroffenen völlig zurückziehen (sie verlassen ihre Wohnung nicht mehr). Menschen, die bereits in jungen Jahren Panikattacken erleben, haben ein höheres Risiko, eine Agoraphobie zu entwickeln.

Spezifische Phobien

Spezifische Phobien entstehen, wenn eine Person intensive Angst und Sorge vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation empfindet. Um als Phobie zu gelten, muss die erlebte Angst als unangemessene Reaktion betrachtet werden (z. B. keine tatsächliche Bedrohung oder eine sehr geringe Wahrscheinlichkeit, dass die Bedrohung durch das Objekt oder die Situation tatsächlich eintritt).

Häufige Störungen im Zusammenhang mit Angstzuständen

Zwangsstörungen (OCD)

Eine Zwangsstörung ist eine Angststörung, die zwar in der Allgemeinbevölkerung relativ selten vorkommt, sich aber in der Regel in der Kindheit oder Jugend entwickelt, wenn sie auftritt. Zwangsstörungen sind durch zwanghafte Gedanken, Verhaltensweisen und/oder Impulse gekennzeichnet. Diese häufig auftretenden, aufdringlichen und unerwünschten Gedanken lösen Ängste aus, und oft reagieren die Betroffenen mit zwanghaften und sich wiederholenden Verhaltensweisen, die die Ängste vorübergehend verringern. Zwangsstörungen können häufig auf Ängste über Gesundheit und Sicherheit, vor Verunreinigung, ein Bedürfnis nach Ordnung (Symmetrie und Genauigkeit), sexuelle Impulse oder religiöse Besessenheit zurückzuführen sein. Zu den sich wiederholenden Verhaltensweisen gehören z. B. zwanghaftes Händewaschen, wiederholtes Bestellen/Zählen oder Berühren. Bleibt die Zwangsstörung unbehandelt, kann sie zu einer lebenslangen Krankheit werden.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Die posttraumatische Belastungsstörung ist eine Störung, die auftritt, nachdem eine Person ein traumatisches Ereignis erlebt hat, z. B. das Miterleben oder Erleben von Gewalt, sexuellen Übergriffen oder die Beteiligung an einem Unfall. Nach einem solchen Ereignis ist es normal, dass eine Person Angst und Kummer empfindet. Bei den meisten Menschen werden diese





VITALity
for the future

Symptome mit der Zeit von selbst abnehmen. Wenn sich diese Symptome nach einigen Wochen nicht auflösen oder abschwächen und die Person erheblich belasten, könnte sie an einer PTBS leiden.

Die Symptome der PTBS sind sehr ausgeprägt und beinhalten eine Form des Wiedererlebens des ursprünglichen Traumas. Dies kann durch beunruhigende und aufdringliche Erinnerungen, lebhaftere Rückblenden oder wiederkehrende Träume von dem Ereignis geschehen. Als Reaktion auf die PTBS und zur Verringerung der Angst meiden die Betroffenen möglicherweise Situationen oder Personen, die sie an das Ereignis erinnern (z. B. geht eine Person, die nachts angegriffen wurde, nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr allein aus dem Haus, oder eine Person, die in einen Autounfall verwickelt war, vermeidet es, sich in ein Auto zu setzen). Weitere Symptome können ein allgemeines Unbehagen oder ein ständiges Gefühl der Nervosität und Schlaflosigkeit sein.

Wie können Sie den Schülerinnen und Schülern mit Angstzuständen in der Schule helfen?

Es gibt viele einfache und wirksame Entspannungstechniken wie z. B. Atemübungen, die den Schülerinnen und Schülern helfen können, leichte Ängste in der Schule zu bewältigen oder zu reduzieren. Es kann auch hilfreich sein, die Schüler_innen zu ermutigen, einfache Entspannungsübungen und -aktivitäten (wie Spazierengehen, Lesen und sich eine Auszeit von stressigen Situationen nehmen) in den frühen Stadien der Angst zu finden. Wenn Sie bemerken, dass Schüler_innen mit Angstzuständen zu kämpfen haben, ist es wichtig, dass Sie sich mit den Eltern oder Erziehungsberechtigten in Verbindung setzen und das Problem mit einer schulpсихologischen Fachkraft besprechen, da die Schüler_innen möglicherweise ärztlichen Rat einholen müssen, z. B. bei ihrem Hausarzt oder bei anderen psychologischen Diensten.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

