



## 2.1.6 Generalisierte Angststörung

### Übersteigerte Sorgen und Befürchtungen über Alltagsthemen

Typisch für die Generalisierte Angststörung (GAS) sind stark übertriebene Sorgen und schlimmste Angstbefürchtungen, die sich über einen Zeitraum von mindestens einem halben Jahr erstrecken. Diese Angstzustände sind einmal mehr und einmal weniger ausgeprägt, sie sind aber ständig präsent. Es treten keine plötzlichen Angstattacken auf.

Die Ängste konzentrieren sich nicht auf besondere Situationen oder Objekte, sondern sie betreffen Alltagsthemen wie die eigene Gesundheit, das Wohlbefinden von anderen oder die allgemeine Gefahr in einen Unfall verwickelt zu werden.

### Kontrollverlust verstärkt Sorgen und Befürchtungen

Den Betroffenen ist häufig bewusst, dass ihre Ängste übertrieben sind. Dennoch können sie ihre Befürchtungen nur schwer oder gar nicht kontrollieren. Dieser Kontrollverlust vermittelt ihnen das Gefühl, dass sie ihr Leben nicht mehr bewältigen können, was die bestehende Überängstlichkeit wiederum verstärkt.

### Folgen der übersteigerten Sorgen

Die ständigen Grübeleien führen zu folgenden Symptomen, welche die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen:

- Ruhelosigkeit
- Leichte Ermüdbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Muskelverspannung
- Schlafprobleme

### Störungsbeginn und Auftretenshäufigkeit

Eine GAS beginnt oft schon in der Kindheit oder Jugend und entsteht schleichend. Sie wird häufig von anderen psychischen Störungen (affektiven Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen) begleitet und kommt bei etwa 2-2,5% der Bevölkerung, überwiegend Frauen, vor.