



Biofeedback bei Angststörungen

Assoz. Prof. Dr. Arthur Drexler
arthur.drexler@uibk.ac.at

Überblick



Klassifikation von Angststörungen



Therapeutische Angebote bei
Angststörungen



Biofeedback bei Angststörungen



Zusammenfassung

Klassifikation (nach ICD 10)

Panikstörung (F41.0)

Generalisierte Angststörung (F41.1)

Agoraphobie (F40.0)

Soziale Phobie (F40.1)

Spezifische Phobie (F40.2)

Folgende Kriterien sprechen für eine Angststörung:



Eine körperliche Erkrankung kann ausgeschlossen werden



Die Angst ist der Situation erkennbar nicht angemessen.



Die entsprechenden Angstreaktionen halten deutlich länger an, als nötig wäre.



Die besonders geartete Angst ist durch die Betroffenen weder erklärbar, beeinflussbar noch zu bewältigen.



Die Ängste schränken Sozialkontakte ein.



Die Ängste führen zu deutlichen Beeinträchtigungen des Lebens und der Lebensqualität der Betroffenen.

Typische Symptome

Herzklopfen und Pulsbeschleunigung,

Atembeschwerden, Beklemmungsgefühl oder Brustschmerzen,

Schweißausbruch,

Mundtrockenheit, Hitzewallungen,

Schwindelgefühl,

Zittern oder Beben,

Sprachschwierigkeiten,

dazu Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall,

auch Bewusstseinsstörungen, zum Beispiel das Gefühl, verrückt zu werden,

das Gefühl, dass Dinge unwirklich sind oder man selbst „nicht richtig da“ ist,

dass man nicht mehr die Kontrolle über die eigenen Gedanken hat,

Benommenheit, Angst zu sterben, allgemeines Vernichtungsgefühl,

mitunter auch chronische Schmerzen

Lebenszeit-Prävalenzraten von Angststörungen in epidemiologischen Studien*

(Angaben in Prozent, in Klammern das Verhältnis von Frauen zu Männern)

- Spezifische Phobie: 8,3 (2,1:1)
- Soziale Angststörung: 2,8 (1,5:1)
- Generalisierte Angststörung: 2,8 (1,8:1)
- Panikstörung: 1,6 (1,6:1)
- Agoraphobie: 0,8 (1,8:1)

*European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (DSM-IV/ICD-10)

Therapie bei Generalisierter Angststörung

Becker & Margraf (2016). Generalisierte Angststörung (3. vollst. überarb. Auflage). Weinheim: Beltz.



INFORMATIONS-
VERMITTLUNG
(PSYCHOEDUKATION)



KONFRONTATION
IN SENSU



KONFRONTATION
IN VIVO



KOGNITIVE
INTERVENTIONEN



ANGEWANDTE
ENTSPANNUNG



Biofeedback bei Generalisierter Angststörung

1. Unterstützung bei der Psychoedukation
2. Reaktionskontrolle bei den Konfrontationsübungen
3. Entspannungstraining im Bereich der Angewandten Entspannung
4. Reduktion des erhöhten Anspannungsniveaus

Therapie bei Panikstörung

Morschitzky (2009). Angststörungen (4. Auflage). Wien: Springer.



Psychoedukation



Analyse der
Panikstörung



Mit befürchteten
Katastrophen
imaginativ
auseinander-
setzen



Konfrontation
mit internen
Auslösern



Konfrontation mit
externen
(agoraphobischen)
Auslösern



Kognitive
Interventionen
(Neubewertungen)



Weitere
Maßnahmen:
z.B.
Entspannungs-
training



Biofeedback bei Panikstörung

- Unterstützung bei der „psychosomatischen“ Edukation
- Reaktionskontrolle bei den Konfrontationsübungen
- Entspannungstraining

Therapie bei Spezifischer Phobie

Morschitzky (2009). Angststörungen (4. Auflage). Wien: Springer.



Analyse der
Angstauslöser



Psychoedukation



Kognitive
Verhaltens-
therapie



Konfrontations-
übungen
(in sensu, in vivo
bzw. VR*)



Soziale Phobie:
Soziales
Kompetenztraining



(Entspannungs-
training)

* „Wenn eine *in-vivo*-Exposition nicht verfügbar oder möglich ist, sollte Patienten mit einer spezifischen Phobie eine Virtuelle-Realität-Expositionstherapie – wenn verfügbar – angeboten werden.“

(Expertenkonsens lt. Bandelow, Lichte, Rudolph, Wiltink, Beutel (2015). S3-Leitlinie Angststörungen. Heidelberg: Springer Medizin).

VR und Biofeedback bei Spezifischer Phobie

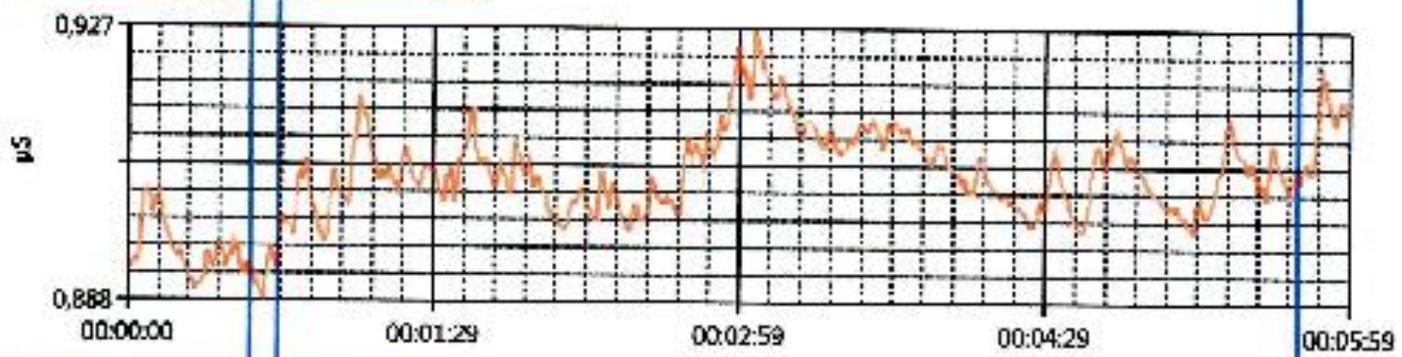




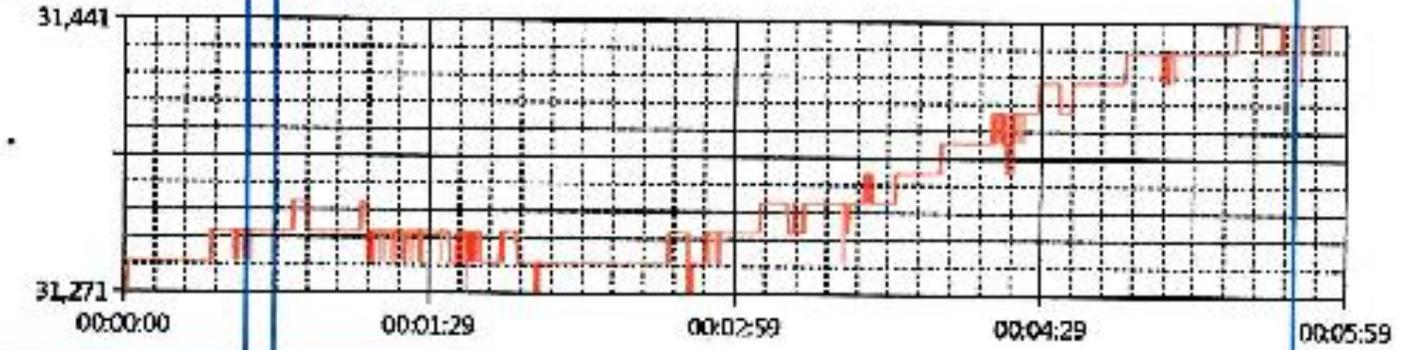
Biofeedback bei Spezifischer Phobie

- Unterstützung bei der „psychosomatischen“ Edukation
- Reaktionskontrolle bei den Konfrontationsübungen
- (Entspannungstraining)

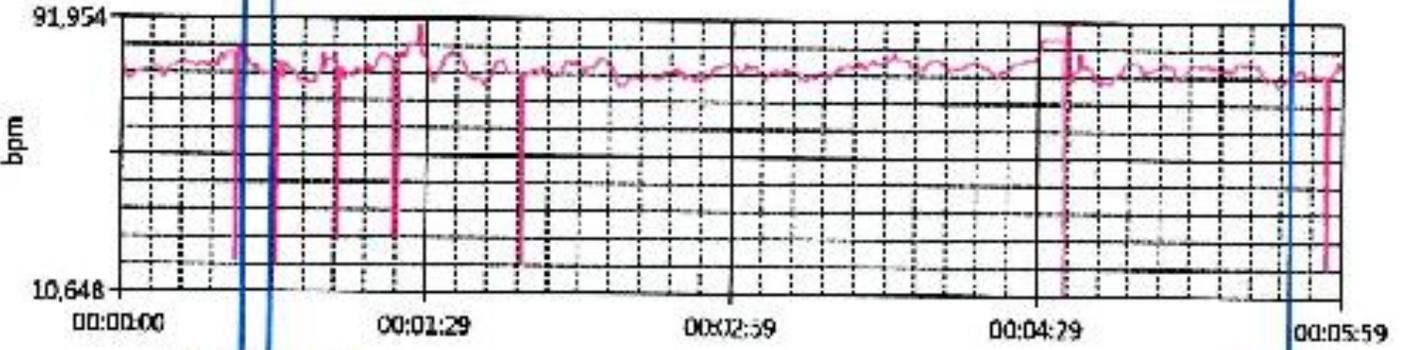
Hautleitwert (SCL) (Min: 0,888 Max: 0,927)



Temperatur (Min: 31,271 Max: 31,441)



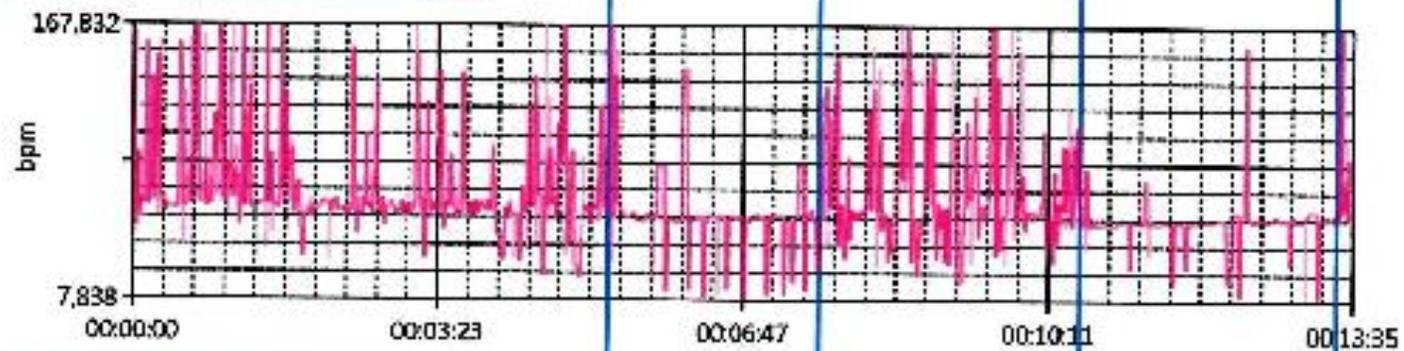
Puls-Frequenz (Min: 10,648 Max: 91,954)



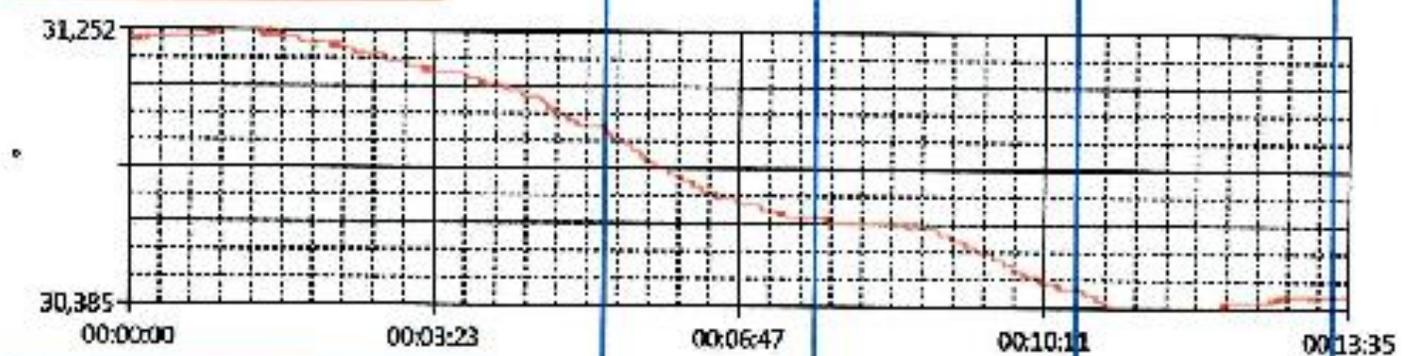
Treppenhaus
00:00:44

Aussenlift
00:05:44

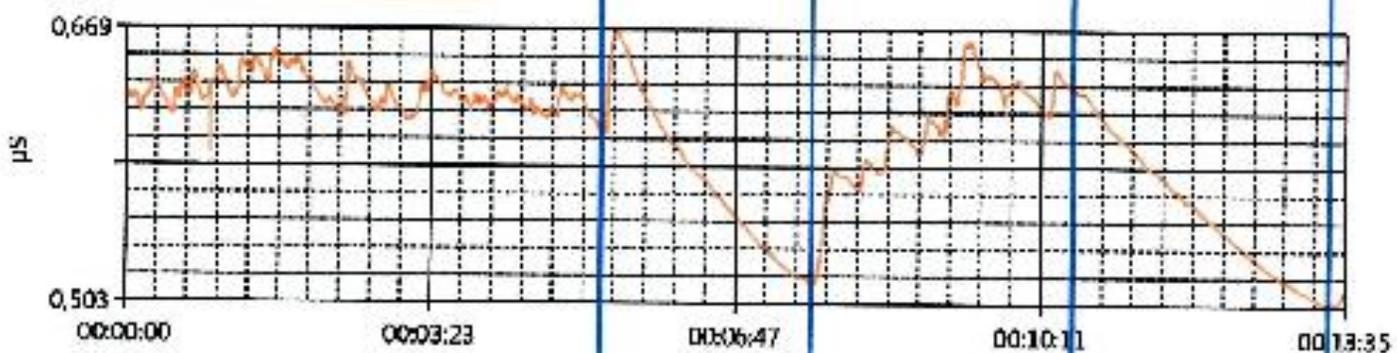
Puls-Frequenz (Min: 7,838 Max: 167,832)



Temperatur (Min: 30,385 Max: 31,252)



Hautleitwert (SCL) (Min: 0,503 Max: 0,669)



marker
00:05:17

marker
00:07:38

marker
00:10:33

marker
00:13:24

Zusammenfassung

Grundsätzlich ermöglicht Biofeedback (auch) bei Angststörungen

- einen diagnostischen Einblick in körperliche Veränderungen,
- die Vermittlung psychosomatischer Zusammenhänge und
- unterstützt bei multimethodischen Interventionen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

arthur.drexler@uibk.ac.at
office@drexler-praxis.at

Geht ein Luftballon zum Psychologen und sagt: "Ich weiß nicht, was ich noch tun soll. Ständig fühle ich mich so aufgebläht und dann ist da auch noch diese Platzangst."