Bezahlte Anzeige

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Angst erkennen und behandeln

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Was ist eine normale Angst, wo fängt die Angststörung an?
Mag. Bettina Siegl: Ängste gehören zum Leben dazu, können vorsichtig machen, sogar schützen. Nimmt die Angst im Alltag jedoch überhand oder fühlen Sie sich dadurch stark beeinträchtigt, hemmt die Angst, oft spürbar in Konzentrations- und/oder Leistungsdefiziten. Oft zeigen sich massive Angstreaktionen, obwohl sich die Betroffenen in keiner akuten bedrohlichen Gefahr

Im Gesundheitsresort Königsberg unterstützen wir Sie in individuellen Therapien.

befinden. Dies könnten Hinweise für eine Angststörung sein und sich durch Anzeichen wie Schwitzen, starkes Herzklopfen und auch dem eigenen Rückzug bemerkbar machen. Dann wäre es ratsam, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wie kann ich eine Angst- oder Panikstörung feststellen?
Mag. Bettina Siegl: Sollte Ihr Leidensdruck größer werden oder Ängste Ihren Alltag mehr und mehr beeinträchtigen, ist ein Termin bei einem Arzt, Klinischen Psychologen oder Psychotherapeuten anzuraten. Nach einer präzisen Diagnosestellung kann, falls erforderlich, eine adäquate Behandlung oder Therapie eingeleitet werden. Wichtig ist dabei eine offene, vertrauensvolle Gesprächsbasis.

Was kann ich selbst tun im Umgang mit meinen Ängsten?
Mag. Bettina Siegl: Je öfter angstauslösende Situationen gemieden werden, umso intensiver

Expertin Mag. Bettina Siegl, Klinische- und Gesundheitspsychologin: "Wir unterstützen Sie professionell mit individuellen Therapien!"
Fotos: GKBS

und häufiger können Angstreaktionen werden. Stellen Sie sich diesen Situationen bewusst, schrittweise und würdigen Sie auch kleine Erfolge. Vertrauen Sie sich Ihrem sozialen Umfeld an. Auch Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga etc.) können Ängsten abbauen. Im Gesundheitsresort Königsberg unterstützen wir Sie in individuellen Therapien, wie z.B. auch in psychologischen Einzelgesprächen dabei, wie Sie am besten mit Ihren Ängsten umgehen können.

Das Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönau hat sich mit einem Team aus Experten im medizinischen und therapeutischen Bereich auf die Schwerpunkte Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA), Stütz- u. Bewegungsapparat, Gefäße u. durchblutung sowie Psychosoziale Gesundheit spezialisiert.

Gesundheitsresort Königsberg
2853 Bad Schönau
Am Kurpark 1
Tel.: 02646/8251-0
www.gesundheitsresort-koenigsberg.at

Tipp! Beste Gesundheit auf YouTube:
Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur
youtube.com/BesteGesundheit

KÖNIGSBERG
Gesundheitsresort