

SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

BEHANDLUNG

Die **soziale Angststörung**, auch **soziale Phobie** genannt, ist eine behandelbare psychische Erkrankung. Doch nur einer von fünf Menschen mit sozialer Phobie nimmt professionelle Hilfe in Anspruch.

Das ist sehr bedauerlich, denn es gibt eine ganze Reihe von Behandlungsansätzen, die den meisten Menschen helfen könnten, ihre sozialen Ängste zu reduzieren und zu überwinden.

Die Behandlungsansätze, die sich als wirksam erwiesen haben und in der Regel in klinischen Studien erprobt werden, lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen: zum einen die *Pharmakotherapie*, d. h. die Verringerung der Symptome sozialer Angst durch verschiedene Arten von professionell verabreichten Medikamenten, und zum anderen die *Psychotherapie*, d. h. professionell durchgeführte Interventionen, die darauf abzielen, das emotionale Wohlbefinden und die allgemeine Funktionsfähigkeit zu verbessern, indem sie Veränderungen in den Kognitionen, Verhaltensweisen und Emotionen der Person herbeiführen.

PSYCHOTHERAPIE

Der Bereich der Psychotherapie besteht aus vielen verschiedenen Zweigen, die alle auf leicht unterschiedlichen Ansichten über Psychopathologie basieren. Auch wenn oft etwas anderes behauptet wird, gibt es keinen Ansatz, der den anderen überlegen ist.

Ob ein therapeutischer Ansatz für eine bestimmte Person geeignet ist oder nicht, hängt unter anderem von ihrer Persönlichkeit, ihrer speziellen Situation und ihren persönlichen Vorlieben ab.

Bei sozialer Phobie ist der am häufigsten angewandte Ansatz die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Zahlreiche Studien belegen ihre Wirksamkeit bei der Verringerung der Symptome sozialer Angst. Allerdings profitieren nicht alle Menschen mit sozialer Phobie von diesem Ansatz. Zum Glück gibt es andere Möglichkeiten, deren Wirksamkeit ebenfalls durch wissenschaftliche Studien belegt ist.

In der folgenden Liste sind die am häufigsten angewandten Therapien bei sozialer Phobie aufgeführt, die alle nachweislich die Symptome sozialer Angst verringern.

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
- Psychodynamische/psychoanalytische Therapie
- Interpersonelle Therapie
- Metakognitive Therapie
- Mitgefühl-basierte Therapien
- Achtsamkeitsbasierte Therapien

Diese Liste ist nicht vollumfänglich. Es gibt noch einige weitere Ansätze, die weniger häufig angewendet werden. Für einen vollständigen Überblick und eine Erklärung, wie diese verschiedenen Ansätze die Symptome sozialer Angst behandeln, empfehlen wir unser E-Book, das du unter conquersocialanxiety.com/product/ebook-de/ abrufen kannst.

PHARMAKOTHERAPIE

Für einen beträchtlichen Teil der Menschen mit sozialen Ängsten ist die Angst schlicht zu groß, um sie in den Griff zu bekommen.

In diesen Fällen kann eine Pharmakotherapie eine gute Option sein. Sie kann kurzfristig Erleichterung verschaffen, relativ schnell Erfolge erzielen und den Betroffenen eine Psychotherapie erleichtern.

Die Entscheidung, ob eine Person Medikamente nimmt oder nicht, kann durchaus schwierig sein. Diese Entscheidung sollte immer von einer qualifizierten Fachkraft getroffen werden und auf einer gründlichen Beurteilung des Einzelfalls beruhen.

Bei der Beurteilung sollte auch nach bestehenden psychiatrischen und medizinischen Erkrankungen gesucht werden, denn es ist wichtig, alle relevanten Kontraindikationen zu erkennen, um unerwünschte Auswirkungen der Behandlung zu vermeiden.

Die folgende Liste enthält Medikamente, die nachweislich die Symptome sozialer Ängste lindern, sowie eine kurze Erklärung, wie sie dies erreichen. Diese Medikamente werden in der Regel täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen.

- **SSRIs:** Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (begrenzen die Wiederaufnahme des Neurotransmitters Serotonin, nachdem er in den synaptischen Spalt freigesetzt wurde - insgesamt gute Wirksamkeit und die Nebenwirkungen sind in der Regel für die meisten Menschen tolerierbar).
- **SNRIs:** Serotonin- und Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (wirken ähnlich wie SSRIs, hemmen aber zusätzlich zum Serotonin auch die Wiederaufnahme von Noradrenalin).
- **MAOIs:** Monoaminoxidase-Hemmer (begrenzen das Enzym Monoaminoxidase, wodurch die Konzentration von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin im Gehirn erhöht wird; haben tendenziell mehr Nebenwirkungen als SSRI und SNRI; erhöhen das Risiko von hypertensiven Krisen).
- **RIMAs:** Reversible Monoaminoxidase-A-Inhibitoren (binden ebenfalls an die Monoaminoxidase A und hemmen sie, allerdings auf reversible Weise; ihre Reversibilität geht mit einer geringeren Wirksamkeit bei der Behandlung sozialer Ängste einher; geringeres Risiko einer hypertensiven Krise als MAOIs).

Es gibt auch einige Medikamente, die nach Bedarf wirken, d.h. sie werden nur dann eingenommen, wenn sie akut nützlich sind, wie z.B. vor öffentlichem Reden. Die gängigsten davon sind Benzodiazepine, β -Blocker und Cannabidiol (CBD).