

Linz, 22. Dezember 2015

Presseinformation

Weihnachten in unruhigen Zeiten:

*Weihnachten in unruhigen Zeiten:*

Es gibt keinen Menschen der frei von Angst ist, Angst rettet uns ständig das Leben, wenn wir auf der Straße nach rechts und nach links schauen. Ohne dass uns das immer bewusst ist, führt uns die Angst durch die Gefahren des Lebens.

Auch in unsicheren Zeiten, hat die Angst die Funktion, sich mit den Themen die uns betreffen und beschäftigen auseinanderzusetzen, sie zu besprechen und in unser Leben, soweit es gelingt, zu integrieren.

Bei manchen Menschen nimmt die Furcht aber ein übersteigertes Ausmaß an, dann spricht man von einer Angsterkrankung. Angsterkrankungen zählen neben den Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Angstauslösende Orte und Situationen werden immer mehr vermieden und als Folge davon ziehen sich Menschen immer mehr aus dem Leben zurück. Sie leiden unter einem mangelnden Vertrauen in die eigene Stärke und einem Gefühl des Ausgeliefert seins. Angst ist oft auch ein Symptom einer posttraumatischen Belastungsstörung

In dieser Ausprägung ist psychotherapeutische/psychiatrische Behandlung notwendig.

Was ist hilfreich in angstauslösenden unruhigen Zeiten:

- Über die Angst zu sprechen, die Themen zu benennen und sich offen damit auseinandersetzen
- Ein gutes soziales Netz
- Chancen einer Situation zu sehen – z.B. beim Thema Flüchtlinge

Wenn sich Menschen in einer schwierigen Lebenssituation befinden und kaum ein soziales Netz haben, existentielle Sorgen haben, die Arbeit verloren haben etc. ist oben genanntes oft besonders schwierig. Gesprächspartner fehlen, Chancen können nicht gesehen werden, das Gefühl der Bedrohung dominiert.

Dann ist es sinnvoll Hilfe in Anspruch zu nehmen wie z.B. die Angebote die wir heute hier vertreten, wie Telefonseelsorge, Krisentelefon und Beratungsstellen.

Monika Czamler Psychotherapeutin, Geschäftsfeldleitung Krisenhilfe OÖ

Rückfragen: 0664/4028106