

PRESSEMITTEILUNG

**Noch liebenswerte Marotte oder doch schon Zwangsstörung?
Pro Psychotherapie e.V. bietet einen Überblick zu zwanghaftem Verhalten
und Auswege daraus**

München, 21. März 2012. Wer kennt die Fragen nicht: habe ich den Schlüssel dabei? Ist der Herd aus? Habe ich das Auto abgeschlossen? Gedanken, die wir jeden Tag haben. Wenn aber aus dem sinnvollen Nachsehen ein beherrschendes Kontrollieren wird, liegt vermutlich eine psychische Erkrankung vor. Diese erkennt man an Handlungen, die immer wieder in der gleichen ritualisierten Form wiederholt werden müssen: Hände waschen oder die Wohnung penibel aufräumen. Diese bizarr anmutenden Aktionen haben eine Ursache, die sich im Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten finden und mit geeigneten Methoden behandeln lässt.

Eine Zwangsstörung besteht, wenn bestimmte Gedanken und Handlungen so beherrschend geworden sind, dass der Betroffene nichts mehr gegen sie tun kann, obwohl er weder diesen Gedanken denken noch diese Handlung ausführen möchte. Der Alltag ist dann bereits empfindlich gestört. In der Diagnose wird zwischen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen unterschieden. Meistens jedoch gehen beide Hand in Hand. Zusätzlich werden verschiedene Arten wie Kontroll-, Wasch- und Ordnungszwang unterschieden. Auch Wiederholungen, ständiges Zählen oder übermäßiges Sammeln gelten als Ausprägungen. Für alle betroffenen Personen gilt jedoch gleichermaßen, dass sie die Gedanken aus sich heraus empfinden und nicht als von außen aufgezwungen.

In Deutschland haben circa zwei Prozent der Bevölkerung Zwangsstörungen. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Die Erkrankung beginnt in der Jugend oder vor dem 30. Geburtstag. Die Symptome nehmen mit der Zeit zu und beeinträchtigen den Familien- und Berufsalltag immer mehr. Die Krankheit kann genetisch bedingt sein, auch psychische Faktoren oder Störungen im Hirnstoffwechsel haben Einfluss. Ohne Therapie wird bei zwei Dritteln der Erkrankten das Verhalten chronisch. Das andere Drittel kennt jedoch beschwerdefreie Zeiten, die durch Stress oder psychische Belastungen beendet werden.

Therapeuten helfen mittels Fragebögen und Tagebuchführen, Zwänge und eventuell tiefer liegende psychische Störungen wie z.B. Depressionen oder Ängste zu erkennen. Der Erfolgversprechendste Behandlungsansatz ist zumeist die Einnahme eines Antidepressivums bei zeitgleicher Psychotherapie. Hilfreich ist beispielsweise, sich den angstausslösenden Situationen zu stellen und zu erleben, dass die befürchtenden Folgen nicht eintreffen. Auch Entspannungstraining und Stressmanagement helfen. Generell gilt: je eher therapeutisch gegen gesteuert wird, desto größer sind die Chancen, zu lernen mit dem Zwang umzugehen und den Alltag wieder entspannt zu erleben.

Lesen Sie den gesamten Artikel: <http://www.therapie.de/psyche/info/diagnose/zwang/>

Das Onlineportal therapie.de ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München. Interessierte Laien wie auch Experten, die fachlichen Austausch suchen, finden dort über 17.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker. Des Weiteren ist dort ein umfangreiches Artikelangebot zu Therapieformen und Diagnosen sowie Tests zu finden.

Ansprechpartner therapie.de

„pro psychotherapie e.V.“
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Goethestrasse 28
80336 München
Tel. 089 - 72 99 75 36
Fax 089 - 72 99 75 38
psyche@therapie.de

Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Waltisrieder Str. 17
87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 - 91 83 471
Mobil 0178 / 41 55 391
presse@therapie.de