Kopie

Weiterbildung Spitex Höfie in Pfäffikon

Vortrag vom 06.06.02 über

Umgang mit Ängsten

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Angst ist ein natürliches Alarmsignal, das uns vor Gefahren schützen sollte. Angst kann sich aber auch verselbständigen und wird dann zum Problem in Form einer Angstkrankheit.

Angst ist sozial ansteckend und hat die Tendenz sowohl innerhalb des Individuums, als auch in der Gruppe zu eskalieren, d.h. sich zu verstärken, es gelten deshalb die Gesetze der Chaostheorie.

II. Angst und die typischen Verhaltensmuster, die unter Angsteinfluss ausgelöst werden

1. Fluchtverhalten

   Davonlaufen, ausweichen, sich zurückziehen auf körperlicher und geistiger Ebene vor der offiziellen oder vermeintlichen Gefahr.

2. Kampfverhalten, Imponiergehabe

   Körperlich kämpfen wie schlagen, beissen, schiessen, zerstören, angreifen etc.

   Aggressiv werden über verbale und emotionelle Drohgebären wie schimpfen, fluchen, schreien etc.

   Alles Drohgebärden, um den Feind in die Flucht zu schlagen.

3. Totstellreflex oder Unterwerfungsverhalten

   - Stillehalten und Totstellreflex sind darauf ausgerichtet, das Desinteresse des Feindes auszulösen, so dass er von seinem Angriff ablässt.
   - Unterwerfungsverhalten stoppt das aggressive Dominanzverhalten des Gegenübers, löst also eine natürliche Aggressionshemmung aus.

https://adhs.expert

III. Physiologische Reaktionsmuster unter Angst auf körperlicher Ebene

- Herz-Kreislauf-Aktivierung: Blutdruck ↑, Puls ↑.
- Anspannung des Muskel- Skelettsystems, erhöhter Muskeltonus und Gelenkeinstellung.
- Aktivierung des Metabolismus sowie des Hormon- und Immunsystems: Bereitstellung von Energie über ehöhten Grundumsatz durch Schilddrüsenhormon. Erhöhte Allergiebereitschaft, im Sinne von Hyperergie oder Allergie.
- Reboundreaktion der Hormone: Cortisonausschüttung als Anti-Stresshormon.
- Auf Gehirnebene erhöhte Wachsamkeit, die in Schlaflosigkeit übergehen kann. Vorstellung aller möglicher Angstsituationen als Versuch, die Angst unter Kontrolle zu bekommen.

IV. Angst beim Pflegepersonal und ihre Auswirkung auf die Pflegesituation

- Pflegepersonen, die ängstlich sind, können ebenfalls alle 3 Verhaltensmuster zeigen: Flucht, Kampf, Totstellreflex.
- Merkt der Patient die Angst, was meistens der Fall ist, wird er dadurch vermehrt verunsichert, bekommt auch Angst und zeigt seinerseits eines der Angstverhalten.
- Es kann eine Teufelsspirale auftreten, bei welchem sich Patient und Pflegende gegenseitig aufschaukeln. Das Krankheitssymptom wird dadurch immer verstärkt, d.h. die Pflegesituation wird erschwert, das Pflegeziel verunmöglicht und die Pflegenden als professionelle Helfer frustriert.

V. Angst beim Patienten, die vom Pflegepersonal nicht erkannt oder missinterpretiert wird

- Merkt das Pflegepersonal die Angst des Patienten nicht, reagiert es auf die Aggression mit Gegenaggression, interpretiert den Patienten als böse, schlechte Compliance etc.
- Es können sich aus Missverständnissen endlose Machtkämpfe ergeben, die sehr kontraproduktiv sind.
- Siegen tut immer der Patient, bzw. das Symptom.

https://adhs.expert

VI. Professioneller Umgang mit der Angst des Patienten und der eigenen Angst

- Angst beim Patienten wahrnehmen und entsprechend beruhigend reagieren.
- Angst bei sich wahrnehmen, eingestehen und sich entsprechende Hilfe holen.
- Unterdrückte, nicht anerkannte Angst kann zu üblen Auswüchsen führen über Ausagieren. Die schlimmste Form davon sind Streit mit dem Patienten und Streit unter den Helfern oder Fallenlassen des Patienten im Sinne von Liebesentzug.

Da/KDL/gh

https://adhs.expert