



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tatsachen: **Gelähmt vor Angst**

<http://cms43.verrueckt-na-und.de/angst.html>

Angst vor der Dunkelheit, etwas Falsches zu sagen, keine Arbeit zu bekommen, verletzt zu werden, zu lieben, krank zu werden, keine Freunde zu finden, zu sterben, verlassen zu werden, neu anzufangen.

Angst ist normal

Angst zu empfinden ist uns angeboren.

Angst hilft Dir dabei, Dein Leben zu erhalten.

Sie versetzt Dich in Alarmbereitschaft, um Dich vor Gefahren zu schützen.

- Das Herz rast.
- Der Angstschweiß bricht aus.
- Der Mund wird trocken.
- Die Pupillen weiten sich.
- Die Muskeln sind angespannt.
- Wir müssen dringend aufs Klo.
- Die Stimme bleibt weg.
- Wir fühlen uns bedroht an Leib oder Leben.

Ist die Gefahr vorüber, lässt die Angst nach.

Du entspannst und überlegst bestimmt, wie Du in Zukunft diese Gefahr vermeiden kannst. Oder bist froh, mit dem Schrecken davon gekommen zu sein...

Manchmal kann sich die angeborene Angst stark steigern und zu einer großen Belastung werden, auch in Situationen, die objektiv nicht so stark bedrohlich sind.

Wann musst Du Dir wegen Deiner Angst Sorgen machen?

Gibt es einen konkreten Grund für Deine Angst?

Hält Dich die Angst von Dingen ab, die Du gern machen möchtest, z.B. Sport zu treiben, oder sich mit Freunden zu treffen?

Kannst Du wegen Deiner Angst nicht mehr zur Schule gehen?

Denkst Du, dass Du keinen Einfluss mehr auf Deine Angst hast?

Nimmt Deine Angst immer mehr zu?

Drückt Dir die Angst auf die Stimmung?

Sprechen Dich Menschen wegen Deines veränderten Verhaltens an?

Hast Du häufig Angst, wieder Angst zu bekommen?

Beantwortest Du eine dieser Fragen mit "Ja", dann lohnt es sich für Dich bestimmt, wenn Du Deine Schwierigkeiten mit einer Person, der Du vertraust, besprichst, z.B. mit den Eltern, Deiner Lehrerin oder auch dem Hausarzt.

- Beantwortest Du zwei oder mehr Fragen mit "Ja", dann kann es gut sein, Dir auch Hilfe bei einem Psychologen zu suchen.

Hilfe bei der Suche eines Ansprechpartners, kostenlose Telefonnummern und Online-Beratungen findest Du hier.

Mehr Infos und Hilfsangebote findest Du auf unserer Linkliste.