



Leben mit einer Stammzelltransplantation
Veranstaltung für Patientinnen, Patienten und Angehörige
Samstag 15. September 2018

Umgang mit der ständigen Angst

lic. phil. Pamela Loosli
Hämatologie, Universitätsspital Basel

Angst/Progredienzangst



Angst

- Belastungsreaktion („**distress**“) im Rahmen einer Krebserkrankung:
 - breites Spektrum von unangenehmen Erfahrungen psychischer, sozialer und spiritueller Art
 - Spektrum: normale Gefühle der Verletzlichkeit, Traurigkeit und Angst bis hin zu stark einschränkenden Problemen wie Depression, Angststörungen, Panik, sozialer Isolation und spiritueller Krisen

Angst

- Angstreaktionen sind angeboren
- Angst tritt immer auf, wenn wir in Gefahr sind oder uns , in welcher Form auch immer, bedroht fühlen
- Angst ist ein sehr wichtiges und sinnvolles Gefühl, das uns vor Gefahren durch leichtsinniges oder riskantes Verhalten schützt.
- Angst gehört zu den Grundgefühlen wie zum Beispiel Wut, Freude und Trauer

Definition Progredienzangst

- Progredienzangst bezeichnet die Angst chronisch Kranker, ihre Erkrankung könne fortschreiten oder wieder auftreten, mit allen biopsychosozialen Konsequenzen.
- Es handelt sich um eine reaktive, bewusst wahrgenommene Furcht, die aus der realen Erfahrung einer schweren, potentiell lebensbedrohlichen oder zur Behinderung führenden Erkrankung und ihrer Behandlung entsteht.

(Herschbach, 2011)

Definition Progredienzangst/Rezidivangst

- Definiert als «Angst oder Sorge, dass die Krebserkrankung wieder auftritt, voranschreitet oder Metastasen bildet»

(Christ & Grunveld, 2012)

Progredienzangst

- Ausprägung auf einem Kontinuum zwischen „funktionaler“ und „dysfunktionaler“ Angst
- Negative Auswirkungen in verschiedenen Lebensbereichen wie z.B. Beruf, Sozialkontakte, medizinischer Behandlung
- Als behandlungsbedürftig im Sinne psychosozialer Therapie werden Patienten angesehen, die sich durch Art und Umfang der Angst subjektiv stark und nachhaltig in ihrer Lebensqualität bzw. Alltagsbewältigung eingeschränkt fühlen.

Rezidiv- und Progredienzangst bei Überlebenden

- In einer Querschnittstudie 1-5 Jahre nach Diagnosestellung berichteten 47.3% der Patienten über Rezidivangst und 26.8% über Progredienzangst bzw. Angst vor dem Sterben
- Beide Angstformen nehmen mit zunehmendem Zeitabstand zur Diagnosestellung signifikant ab

(Glaser et al BMJ 2013)

Angst/Progredienzangst

Gefühle, Gedanken – emotionale, kognitive Ebene	Körperliche Phänomene – physiologische Ebene	Verhaltensweisen – behaviorale Ebene
Bedrohtheitsgefühl Unruhe, Gespanntheit, Erregung Missstimmung, Gereiztheit, Angstdepression Merk-, Denk- und Konzentrationsstörungen Affektlabilität Angststupor, etc.. Gedankenkreisen „black out“	Anstieg von Herzfrequenz, Atmung und Blutdruck Schwitzen, Unruhe, Zittern Erweiterung der Pupillen Mundtrockenheit Darm- und Nierenaktivität erhöht Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühle Abgeschlagenheit	Vermeidungsverhalten Aktivismus offensives, kontraphobisches Verhalten Bei Krebs: z. B. Hinwendung zur Alternativmedizin Alkoholabusus (zur Anxiolyse) Medikamentenabhängigkeit (oft iatrogen induziert)

Was triggert Progredienzangst?

- Nachkontrollen
- Körperwahrnehmungen
- Untersuchungen (Bildgebung, Blutentnahmen, warten auf Resultat, Resultat erhalten)
- Krebsgeschichten in den Medien, aus Familie und Bekanntenkreis
- Krebsbezogene Berichterstattung, Internetsessions, Todesanzeigen, Werbung etc.
- Konditionierte Reize (Farbe des Spitalbodens u.a.)
- Internale Auslöser (Erinnerung an, was-wenn-Gedanken)

Progredienzangst

Häufigste Progredienzängste

1. Vor Arztterminen oder Kontrolluntersuchungen bin ich ganz nervös.
2. Wenn ich an den weiteren Verlauf meiner Erkrankung denke, bekomme ich Angst.
3. Ich habe Angst vor drastischen medizinischen Massnahmen im Verlauf der Erkrankung
4. Mich beunruhigt, was aus meiner Familie wird, wenn mir etwas passieren sollte.
5. Ich habe Angst vor Schmerzen

Progredienzangst

Häufigste Progredienzängste

6. Es beunruhigt mich, dass ich im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen sein könnte.
7. Ich mache mir Sorgen, dass meine Medikamente meinem Körper schaden könnten.
8. Die Frage, ob meine Kinder meine Krankheit auch bekommen könnten, beunruhigt mich.

Die Behandlung Progredienzangst

- Das Ziel kann nicht die völlige Angstfreiheit sein, sondern ein guter oder akzeptabler Umgang mit den Ängsten.
- Es sollen Angstbewältigungsstrategien erarbeiten werden

Die Behandlung Progredienzangst

- Die Angst verliert an Bedrohlichkeit, wenn man sich ihr stellt, sie konkretisiert und analysiert und sie auch aushält.
- Die Konfrontation und die direkte Klärung der Angst nimmt ihr das Mystisch-Globale und Unfasslich-Bedrohliche.
- Patienten sollen lernen, dass sie der Angst etwas entgegensetzen haben, ihr nicht ausgeliefert sind.

Die Behandlung Progredienzangst

- Sorgen und Angst nicht komplett loswerden sondern Veränderung des Einflusses von Gedanken/Gefühle auf die Lebensmöglichkeiten im Hier und Jetzt fördern
- Betroffenen mit mittlerer / hoher Ausprägung von PA unterstützen, den Gedanken über etwas, das im Moment nicht ist, weniger Macht zu geben, der Angst weniger Aufmerksamkeit zu geben

Die Behandlung Progredienzangst

- Akzeptanz fördern: Annehmen von schwierigen Gefühlen und körperlichen Symptomen (die im Moment keine Handlung erfordern), Annehmen des verletzten dahinterliegenden Bedürfnisses nach Sicherheit, Annehmen der Trauer als adaptive Emotion
- Lebensziele und –werte entwickeln, die dem Leben Bedeutung und Richtung geben

Angstbewältigungsstrategien

- Ich – hier - jetzt
- immer wieder ins „Hier und Jetzt“ zurückkommen
- den Film der Befürchtungen immer wieder stoppen



Entspannungsmethoden



Wie können die Patienten unterstützt werden?

- Konstante Betreuungsperson wünschenswert/guter Informationsfluss
- Transparentes Betreuungskonzept
- Bewusstsein für die Angst beim Patienten
- „Was befürchten Sie im Moment am meisten?“

Fazit

- Sprechen Sie über ihre Ängste.
- Wenn Art und Umfang der Angst Sie subjektiv stark und nachhaltig in ihrer Lebensqualität bzw. Alltagbewältigung einschränkt, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen.
- Angst ist behandelbar.
- Es gibt Angstbewältigungsstrategien wie zum Beispiel Entspannungsmethoden

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

