

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zh  
aw**

**Angewandte  
Psychologie**

**Psychische Störungen  
einfach erklärt**



**Wenn man davon spricht, dass jemand «psychisch krank» ist, dann ist das ungefähr so, als ob man sagte, jemand sei krank, weil er Bauchweh hat. «Bauchweh» sagt nichts darüber aus, ob die Leber, der Magen oder etwa der Darm erkrankt sind. Es gibt ganz verschiedene Krankheitsbilder. Jedes Krankheitsbild hat eigene Symptome, schafft eigene Probleme und braucht eine eigene Behandlung.**

Dieser Flyer soll einen Überblick über die unterschiedlichen Erkrankungen der Psyche geben. Das ist nicht ganz einfach, denn eine psychische Erkrankung ist oft so individuell wie der Mensch, der an ihr leidet. Die Diagnose einer seelischen Erkrankung ist schwierig und erfolgt über das Gespräch und über die Beobachtung der Betroffenen. Oft werden auch die Angehörigen befragt. Es ist wichtig, richtig informiert zu sein über psychische

Erkrankungen, denn das frühe Erkennen einer solchen spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung. Je früher eine Störung erkannt und behandelt wird, desto besser ist die Heilungsprognose der Erkrankung!

Prof. Dr. phil. Agnes von Wyl  
Filomena Sabatella, lic. phil.



## Depression und Suizidalität

Die Depression ist eine häufige Erkrankung. Gemeint ist nicht eine Verstimmung oder eine natürliche Trauer, sondern eine sich über einen längeren Zeitraum meist langsam entwickelnde Erkrankung.

Der Übergang ins Erwachsenenalter und die damit verbundenen Veränderungen können schnell zur Überforderung führen. Man entwickelt Angst vor dem Leben und sieht sich vielleicht mit negativen Zukunftsaussichten konfrontiert. Ein nied-

riges Selbstwertgefühl kann eine solche Entwicklung verstärken. Eine weitere Folge kann die sinkende Konzentration sein, was sich auch in einem plötzlichen Abfallen der schulischen Leistungen zeigen kann.

Weitere Anzeichen für eine Depression können Antriebslosigkeit (man kann sich nur schwer aufraffen), negative Gedanken und Hoffnungslosigkeit bis hin zu Selbstmordfantasien sein.

## Angststörung

Angststörungen treten sehr häufig bei jungen Menschen auf. Angst ist etwas Natürliches und gehört zur normalen Entwicklung eines Menschen. Von einer Störung wird erst dann gesprochen, wenn die Ängste zu einem erheblichen Leidensdruck führen und die Lebensweise stark und anhaltend beeinträchtigen (z.B. in der Schule, Familie) ausgelöst werden. Es gibt drei Formen, in denen Angst auftreten kann:

**Generalisierte Angststörung** Die Angst dauert über einen längeren Zeitraum. Sie ist meist unbegründet und kann sich sehr unspezifisch auf die Familie, die Schule, die Beziehung und vieles Weitere beziehen. Man spürt ständig eine hohe Anspannung, Sorge und andere angsttypische Symptome (Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel, Schlafstörungen etc.).

**Panikstörung** Typischerweise tritt die Angst aus dem Nichts auf. Es wird eine erhöhte Adrenalinausschüttung in Gang gesetzt und der Betroffene erlebt eine plötzliche Todesangst mit Schweißausbrüchen und Herzrasen. Mit dem Abbau des Adrenalins schwindet auch die Panikattacke nach etwa 15 bis 30 Minuten.

**Phobie** Hier ist die (unbegründete) Angst auf ein Objekt oder eine Situation bezogen. Bekannt ist zum Beispiel die Platzangst. Es können aber auch soziale Situationen sein, wenn man etwa Angst hat vor Menschenansammlungen.

## Essstörungen

Von Essstörungen sind häufig Mädchen und junge Frauen im Alter zwischen 12 und 25 Jahren betroffen. Es treten aber immer öfters auch Essstörungen bei jungen Männern auf. Bei *Magersucht* ist die Angst vor einem dicken Körper gross, deshalb wird meist eine strenge Diät eingehalten oder die Nahrungsaufnahme gänzlich verweigert. Viele treiben übermässig Sport und nehmen Abführmittel zu sich, um ihr Gewicht noch weiter zu reduzieren.

Die *Bulimie* ist charakterisiert durch wiederholte Anfälle von Heisshunger und darauf folgende Gegenmassnahmen, oft in Form von Erbrechen, Abführmitteln und Weiterem. Bulimie-Kranke sind oft normalgewichtig. Zwischen zwei Heisshungerattacken können oft Wochen vergehen.

## Zwänge

Bei Zwangsstörung besteht ein innerer Drang, bestimmte Dinge zu denken oder zu tun. Der Betroffene wehrt sich gegen die Vorstellungen oder Impulse, die sich immer wieder aufdrängen, und erlebt diese als übertrieben und sinnlos. Zwangshandlungen oder -rituale müssen ständig wiederholt werden.

Das Alltagsleben ist deutlich beeinträchtigt und wird häufig von starker Angst begleitet. Werden Zwangshandlungen unterdrückt, verstärkt sich die Angst.

## Bipolare Störung

Betroffene leiden unter extremen, in Phasen verlaufenden Stimmungsschwankungen. Die vorher beschriebene depressive Störung wechselt zu einem euphorischen Zustand. Der ständige Wechsel zwischen Euphorie und Depression erschwert die normale Alltagsbewältigung sehr. Typische Symptome der Euphorie (unbegründet gehobene Stimmung, rastlose Aktivität und Unruhe, Rededrang, unkontrollierter Umgang mit Geld und niedriges Schlafbedürfnis) wechseln sich ab mit Symptomen einer Depression.



## Schizophrenie

Oft wird irrtümlich angenommen, Schizophrenie seien gewalttätig und würden über mehrere Persönlichkeiten verfügen. Dies stimmt so nicht. Eine Schizophrenie beginnt zunächst mit ganz unspezifischen Beschwerden wie Energie- und Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Misstrauen und sozialem Rückzug. Dazu kommen Veränderungen der Selbstwahrnehmung, von anderen Menschen oder der Welt im Gesamten. Erkrankte leiden an Halluzinationen wie Hören von Stimmen oder Geräuschen, die in der Realität nicht vorhanden sind. Die Halluzinationen können sich auf sehr vielfältige Art und Weise zeigen, zum Beispiel visuell oder durch ungewohnte Körperempfindungen. Manchmal treten Symptome wie Schlafstörungen und Appetitveränderungen auf. Viele dieser Symptome sind auch von aussen beobachtbar. Man verhält sich «irgendwie merkwürdig» und ist «einfach nicht mehr die alte Person».

## Suchterkrankungen

Fast jedes menschliche Verhalten kann Suchtcharakter annehmen, sei es Gamen, Chatten, Sammeln, Kaufen oder der Konsum von Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder anderen Drogen. Allen Suchterkrankungen sind jedoch folgende Symptome gemeinsam:

- Verlangen nach der Substanz/dem Verhalten
- Kontrollverlust während des Konsums/Verhaltens
- Unterordnen anderer Aktivitäten unter die Sucht
- Aufrechterhalten des Suchtverhaltens trotz schädlichen Folgen (körperlich oder sozial)
- Abstreiten der Sucht
- Entzugerscheinungen (Zittern, Nervosität, aggressives Verhalten)

Suchterkrankungen haben oft einen Einfluss auf den Alltag, da der Süchtige viel Zeit mit der Beschaffung oder dem Konsum des Suchtmittels



verbringt. Bei Substanzabhängigkeit ist die schädliche Wirkung auf die Gesundheit nicht zu vernachlässigen. Besonders psychotrope Drogen (Cannabis, Kokain, Alkohol usw.) können Auslöser sein von Wahnvorstellungen oder Halluzinationen.

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

## Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96  
Postfach 707  
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 83 10  
Fax +41 58 935 83 10

E-Mail [info.psychologie@zhaw.ch](mailto:info.psychologie@zhaw.ch)  
Web [www.zhaw.ch/psychologie](http://www.zhaw.ch/psychologie)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung  
Schweiz

### Kontaktangebote

Möchten Sie mehr über psychische Erkrankungen erfahren oder fühlen Sie sich angesprochen? Dann wenden Sie sich bitte an eine der folgenden Adressen:

#### Pro Juventute

Telefonisch: 147 anrufen oder SMS an 147  
Chat: [www.147.ch](http://www.147.ch)  
Email: [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

#### Beratungsstelle für Jugendliche (BSJ)

Telefon 052 267 68 55  
[bsj@ipw.zh.ch](mailto:bsj@ipw.zh.ch)

#### ZHAW

#### IAP Institut für Angewandte Psychologie

Telefon +41 58 934 83 30  
[therapie.iap@zhaw.ch](mailto:therapie.iap@zhaw.ch)

Herausgeberin: ZHAW Zürcher Hochschule für  
Angewandte Wissenschaften | Departement Angewandte  
Psychologie | Forschungsschwerpunkt Psychotherapie und  
psychische Gesundheit | [klinische.psychologie@zhaw.ch](mailto:klinische.psychologie@zhaw.ch)  
[www.zhaw.ch/psychologie/klinische-psychologie](http://www.zhaw.ch/psychologie/klinische-psychologie)