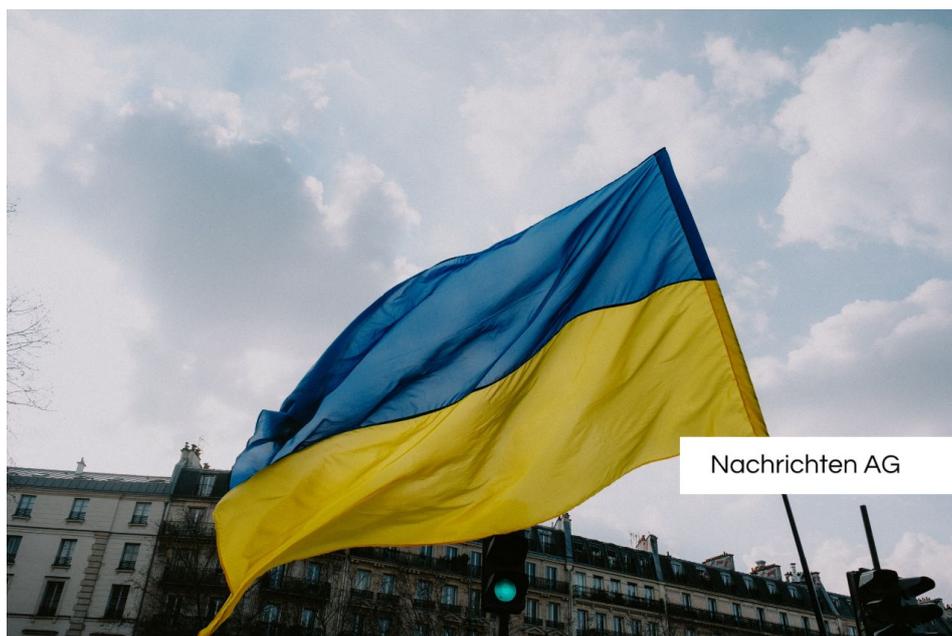


Wachsende Kriegsangst in Deutschland: Psychologen warnen vor Folgen!

Psychotherapeut Mathias Heinicke warnt vor wachsender Kriegsangst in Deutschland acht Jahrzehnte nach dem Zweiten Weltkrieg.



Deutschland - In Deutschland wächst die Angst vor Krieg, besonders im Kontext des Ukraine-Konflikts, der geografisch nah ist. **FAZ** berichtet, dass Psychotherapeut Mathias Heinicke, der auch Bundesvorsitzender des Verbands der Vertragspsychotherapeuten ist, von einem Anstieg dieser Ängste in seiner Praxis berichtet. Viele seiner Patienten zeigen vermehrt Sorgen und Zukunftsängste, die auf aktuelle Konflikte zurückzuführen sind.

Die Rolle der Medien ist nicht zu unterschätzen. Ständig verfügbare Informationen über Smartphone-Anwendungen und sozialen Medien tragen dazu bei, dass Menschen verstärkt mit angstauslösenden Inhalten konfrontiert werden. Die Bilder von

Zerstörung und Leid, die über diese Kanäle verbreitet werden, verstärken die Kriegsangst erheblich. Heinicke hebt hervor, dass viele Menschen ihre Informationskanäle gezielt filtern sollten, um sich zu schützen.

Symptome und Bewältigungsstrategien

Kriegsangst ist kein fest definierter Begriff in der Psychotherapie, aber die Symptome sind vielfältig. Sie umfassen Anspannung, Nervosität, Grübeln, Panikattacken, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und Gereiztheit. Menschen, die unter Kriegsangst leiden, zeigen häufig auch Anzeichen chronischer Anspannung und ständiger Wachsamkeit. **MentalHelp** hebt hervor, dass Menschen in Kriegsgebieten zusätzlich an Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen leiden.

Eine soziale Isolation, die oft eine Folge von Kriegsangst ist, kann ebenfalls schwerwiegende Auswirkungen haben. Sie führt zu einem Mangel an sozialer Unterstützung und kann Depressionen verschärfen, indem sie den Zugang zu Hilfsangeboten erschwert. Es wird empfohlen, dass Gemeinschaftsprojekte und soziale Bindungen gefördert werden, um Isolation zu durchbrechen und Resilienz zu stärken.

Der Weg zur Unterstützung

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung von Kriegsangst ist entscheidend. Dieser sollte Psychotherapie, wie beispielsweise kognitive Verhaltenstherapie, und gegebenenfalls medikamentöse Therapie umfassen. Außerdem ist die Unterstützung durch das soziale Umfeld von großer Bedeutung. Schließlich können alternative Methoden wie Kunst- oder Musiktherapie auch positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden haben.

Frühzeitige Warnsysteme zur Reduzierung von Unsicherheit und aktive Aufklärung über Bewältigungsstrategien sind ebenso

wichtig, um die Hilflosigkeit von Betroffenen zu mindern. **Die FAZ** und **MentalHelp** betonen, wie wichtig es ist, dass Individuen Zugang zu Therapie und Selbsthilfegruppen haben. Solche Angebote fördern die emotionale Stabilität und helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen.

Details	
Vorfall	Kriegsangst
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.faz.net• mentalhelp.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de