

Experten-Empfehlungen für Sie

Angst & Angststörungen (stark)

„Angst beherrscht Ihr Leben?“

- Wenn Angst lebenswichtige Entscheidungen beeinflusst, ist das Gespräch mit einem Psychoonkologen oder Arzt Ihres Vertrauens äußerst wichtig!
- Achtsamkeitsmeditation hilft, Gedanken von der Angst weg zu lenken
- Grübelstopp und Imagination
- Atem- und Energietherapien (MET) sowie Entspannungsverfahren (Qi Gong, Yoga u.a.) dienen zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts und der inneren Ruhe – Entspannung und Anspannung (Angst) können nie gleichzeitig bestehen
- Bleibt die Angst über einen längeren Zeitraum bestehen, wird eine Psychotherapie möglicherweise in Kombination mit einer medikamentösen Therapie empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem psychoonkologischen Berater
- Isolieren Sie sich nicht, sondern suchen Sie das offene, entlastende Gespräch mit Freunden und Angehörigen

Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer¹ und Prof. Dr. Volker Beck²

¹IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

²Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

info@psycho-onkologie.net

Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden