



40 Flugangst - Angst vor dem Fliegen F40.2 – Spezifische (isolierte) Phobien

Die ICD-10 Diagnose für Flugangst (also die krankhafte Angst vor dem Fliegen) hängt von der genauen Ausprägung ab. Es handelt sich um eine spezifische Phobie, die unter folgendem ICD-10-Code klassifiziert wird:

ICD-10 Code: F40.2 – Spezifische (isolierte) Phobien. Darunter fallen Ängste vor spezifischen Objekten oder Situationen, z. B.:

Höhenangst, Tierphobien, und Flugangst (Aviophobie)

Die Genaue Bezeichnung

F40.2 – Spezifische (isolierte) Phobien.: Z.B. Angst vor bestimmten Situationen wie Fliegen, Tunneln, engen Räumen etc. Wenn die Flugangst allerdings Teil einer anderen psychischen Störung ist (z. B. generalisierte Angststörung, Panikstörung), könnte auch ein anderer Code relevant sein. Bei reiner, isolierter Flugangst ist F40.2 aber der passende ICD-10-Schlüssel.

Flugangst, auch als Aviophobie bekannt, ist eine weit verbreitete Angst, die viele Menschen betrifft. Es gibt verschiedene Strategien und Techniken, die helfen können, diese Angst zu bewältigen:

1. Information und Vorbereitung: Informieren Sie sich über den Flugablauf und die Sicherheitsstatistiken. Fliegen ist eine der sichersten Reisemethoden.

- Lernen Sie die Geräusche und Bewegungen eines Flugzeugs kennen, um Überraschungen zu vermeiden.

2. Entspannungstechniken: Praktizieren Sie Atemübungen: Tiefes Ein- und Ausatmen kann helfen, die Angst zu reduzieren.

- Versuchen Sie progressive Muskelentspannung oder Meditation, um sich zu beruhigen.

3. Psychologische Unterstützung: Eine Verhaltenstherapie kann helfen, die zugrunde liegenden Ängste zu bewältigen.

- Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist besonders effektiv bei der Behandlung von Flugangst.

4. Medikamente: In einigen Fällen können beruhigende Medikamente oder Antidepressiva verschrieben werden. Konsultieren Sie dazu einen Arzt.

5. Ablenkung: Bringen Sie Bücher, Filme, Musik oder andere Unterhaltung mit, um sich während des Fluges abzulenken.

- Unterhalten Sie sich mit Ihrem Sitznachbarn oder den Flugbegleitern, um sich abzulenken und beruhigt zu fühlen.

6. Verhaltensänderung: Planen Sie den Flug so, dass Sie ausreichend Zeit haben und nicht gestresst sind.

- Vermeiden Sie Koffein und Alkohol vor und während des Fluges, da diese Substanzen die Angst verstärken können.

7. Flugangst-Seminare: Viele Fluggesellschaften und Organisationen bieten spezielle Seminare und Kurse an, die sich mit der Bewältigung von Flugangst befassen. Diese können sehr hilfreich sein.

8. Begleitung: Reisen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, um sich sicherer zu fühlen.

9. Visualisierungstechniken: Stellen Sie sich vor, wie Sie ruhig und entspannt während des Fluges sind. Positive Visualisierungen können die Angst verringern.

Es ist wichtig, verschiedene Techniken auszuprobieren und herauszufinden, welche für Sie am besten funktionieren. In vielen Fällen kann eine Kombination aus mehreren Ansätzen die effektivste Lösung sein.

Aus der Perspektive der Psychoanalyse

Behandlung von Flugangst folgende Ansätze umfassen:

Freie Assoziation und Traumanalyse

Durch freie Assoziation können verborgene Ängste und unbewusste Konflikte aufgedeckt werden, die zur Flugangst beitragen könnten. Ein Psychoanalytiker könnte versuchen, durch Gespräche und Erinnerungen an vergangene Erfahrungen oder Träume herauszufinden, was die Angst auslöst.

Analyse von Übertragung und Gegenübertragung

In der psychoanalytischen Therapie wird die Übertragung (die Projektion von Gefühlen und Beziehungen aus der Vergangenheit auf die Gegenwart) und die Gegenübertragung (die Reaktion des Therapeuten auf die Übertragung) analysiert. Dies könnte helfen, die Beziehung des Patienten zu Flugreisen und potenziellen verborgenen Konflikten zu verstehen.

Kindheitsereignisse und frühe Erfahrungen

Ein Psychoanalytiker könnte erforschen, ob frühe Erfahrungen oder traumatische Ereignisse in der Kindheit (wie Trennungen von wichtigen Bezugspersonen, Todesfälle, oder Ähnliches) zur Entwicklung der Flugangst beigetragen haben könnten.

Vertiefung des Verständnisses der Angstursache

Psychoanalyse zielt darauf ab, tieferliegende Ursachen für Ängste zu verstehen, die oft nicht offensichtlich sind. Dies könnte helfen, die spezifischen emotionalen und psychologischen Faktoren zu identifizieren, die zur Flugangst beitragen.

Bearbeitung von Abwehrmechanismen

Psychoanalytische Therapie kann dabei helfen, Abwehrmechanismen zu erkennen und zu bearbeiten, die dazu dienen könnten, die Angst vor dem Fliegen zu unterdrücken oder zu verdrängen.

Literaturverzeichnis

- Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag

- Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

- Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

- Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

- Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

- Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

- Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer

Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Aufl., Verlag Hans Huber

- Kernberg O F (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

- Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

- Schuster P, Springer-Kremser M (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

- Schuster P, Springer-Kremser M (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2019