

Unser Angebot

- Unsere Schwerpunktambulanz richtet sich an Menschen, die unter Angst- und depressiven Symptomen leiden.
- Behandlungsangebote können wir im Rahmen von aktuellen Forschungsprojekten anbieten.
- Ziel der Forschung ist es, das verfügbare Wissen über psychische Störungen und ihre Behandlungen zu erweitern.
- Wir wenden evidenzbasierte kognitive Verhaltenstherapie an.
- Dabei orientieren wir uns am aktuellen Forschungsstand.
- Neben einer Behandlung erhalten Sie in unserer Einrichtung auch immer eine umfassende klinisch-psychologische Diagnostik, deren Ergebnisse wir Ihnen zurückmelden und erläutern.

Der Ablauf

- 1 Sie kontaktieren uns telefonisch oder per E-Mail.
Wir vereinbaren ein Erstgespräch und ein diagnostisches Gespräch mit Ihnen.
- 2
- 3 Hiernach entscheiden wir zusammen mit Ihnen, ob wir Sie in ein Forschungsprojekt aufnehmen und behandeln können.

Fühlen Sie sich oft **ängstlich** oder **niedergeschlagen?**

Fällt Ihnen deswegen Ihr **Alltag schwer?**



Kontakt



+05121 883 12256

*Telefonsprechstunde immer
mittwochs von 10-12 Uhr.*



sekretariat-spa@uni-hildesheim.de

*Wir melden uns innerhalb von 5
Werktagen bei Ihnen zurück.*



Twetje 10, 31134 Hildesheim

*Zum Ersttermin erhalten Sie von uns
eine genaue Anfahrtsbeschreibung.*

HiSPA

Schwerpunktambulanz für
Angst- und depressive
Störungen an der
Universität Hildesheim

Woran Sie erkennen...

...dass Sie an einer Angststörung erkrankt sein könnten:

- Sie erleben regelmäßig plötzliche Anfälle von starker Angst („Panikattacken“)
- Sie fürchten und vermeiden Orte, von denen Sie nur schwer flüchten könnten (z.B. Märkte, Menschenmengen oder Busse)
- Sie verspüren in sozialen Gesprächssituationen oder beim öffentlichen Sprechen starke Angst oder vermeiden solche Situationen
- Sie fürchten bestimmte Tiere, Höhen, Blut, Nadeln/Spritzen oder andere Objekte
- Sie oder andere haben das Gefühl, dass Sie sich zu viele Sorgen machen, auch um alltägliche Dinge

...dass Sie an einer depressiven Störung erkrankt sein könnten:

- Sie fühlen sich die meiste Zeit des Tages niedergeschlagen
- Sie fühlen sich antriebs- und energielos, auch das Erledigen alltäglicher Dinge fällt Ihnen schwer
- Hobbies, die Ihnen früher Freude bereitet haben, erfüllen Sie nicht mehr
- Sie können sich nur noch schlecht konzentrieren oder bei der Sache bleiben
- Sie verspüren eine andauernde innere Unruhe oder fühlen sich verlangsamt
- Sie schlafen schlecht oder fühlen sich ständig müde
- Sie fühlen sich schuldig oder wertlos

Sie sind nicht allein!

Angststörungen und Depressionen gehören zu den am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft und können bei den Betroffenen schweres Leid und Beeinträchtigungen auslösen. Insgesamt sind in Deutschland etwa 15% der Erwachsenen von einer Angststörung und 8% von einer unipolaren Depression betroffen (Daten vom Robert-Koch-Institut). Dabei sind Frauen im Vergleich zu Männern bei beiden Störungsbildern häufiger betroffen.

Dabei müssen nicht alle Symptome auf Sie zutreffen!