

Angststoornissen

Als angst en paniek het leven beheersen

Iedereen is wel eens bang. Gelukkig maar, want angst waarschuwt mensen voor naderend gevaar. Ze brengt het lichaam in staat van paraatheid, zodat een snelle reactie mogelijk wordt. Zo schrikken mensen wanneer ze een brandlucht ruiken, zodat ze snel het vuur kunnen blussen of vluchten. In zo'n geval is angst een gezonde reactie op dreigend gevaar. Maar sommige mensen zijn bang wanneer de omstandigheden daar weinig aanleiding toe geven. Ze durven hun huis niet uit zonder tien keer te controleren of het gas uit is. Of het zweet breekt hen uit bij de gedachte dat ze een telefoontje moeten plegen. Mensen met zulke buitensporige angsten neigen ertoe om de vaak doodgewone situaties te vermijden die ze met de angst in verband brengen. Die vermijding gaat hun leven steeds meer bepalen, terwijl hun angst er niet door afneemt. Iemand met zulke angsten heeft een *angststoornis*.

Verschijnselen van angst en paniek

Veelvoorkomende klachten bij een angststoornis zijn: hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, gebrek aan eetlust en concentratieproblemen. Ook hebben mensen vaak last van een bang voorgevoel, bezorgdheid, onbehagen, prikkelbaarheid, nervositeit, spanning en onrust.

Tijdens een angst- of paniekaanval zijn de meest voorkomende lichamelijke verschijnselen:

- hartkloppingen
- pijn of beklemd gevoel op de borst
- zweten
- ademnood, het gevoel te stikken
- snel en hijgend ademen
- duizeligheid of het gevoel flauw te vallen
- trillen of beven
- misselijkheid of diarree
- een doof gevoel of tintelingen in de ledematen
- een gevoel van onwerkelijkheid, alsof men naar een film kijkt.

Mensen denken zelf vaak dat ze een hartaanval krijgen.

Hyperventilatie

Angstaanvallen gaan vaak gepaard met hyperventilatie. De angst maakt dat mensen te diep en te snel gaan ademen. Daardoor krijgen ze last van duizeligheid, benauwdheid, het gevoel flauw te vallen en hartkloppingen. Iemand die dit meemaakt, denkt op zo'n moment vaak dat hij doodgaat, waardoor de angst of paniek nog groter wordt.

Achtergronden van angststoornissen

Angststoornissen worden veroorzaakt door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Ze komen in bepaalde families meer voor dan in andere. Erfelijkheid speelt daarin een rol, maar ook de opvoeding. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals een ernstige ziekte, een sterfgeval, verhuizing of ontslag. Ook iemands persoonlijke eigenschappen zijn van invloed op het wel of niet krijgen van een angststoornis. Zulke eigenschappen zijn onder andere: slecht voor jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten en de neiging hebben probleemsituaties en conflicten uit de weg te gaan.

Tips voor mensen met een angststoornis

- Probeer een eerlijk beeld te krijgen van uw angst en de invloed die deze op uw leven heeft.
- Praat over uw angsten met mensen in uw omgeving.
- Breng voor uzelf de verschijnselen van beginnende paniek of angstgevoelens in kaart.
- Geef zo min mogelijk toe aan de angst en ga angstaanjagende situaties als het even kan niet uit de weg.
- Wees voorbereid op de lichamelijke verschijnselen die u kunt verwachten in situaties die u beangstigen. Wanneer u niet wegloopt voor die situatie maar de confrontatie aangaat, zult u merken dat de onrust, het trillen en zweten na een tijdje weer wegzakt.

Tips voor de omgeving

- Erken de enorme angst van de ander, ook al lijkt die overdreven of niet reëel. Probeer de angstgevoelens niet weg te praten.
- Blijf de ander steeds stimuleren zelf dingen te doen en de angstige situaties tegemoet te treden, maar dwing niet.
- Stimuleer hem of haar professionele hulp of ondersteuning te zoeken.
- Zoek meer informatie over angststoornissen, in de boekhandel, de bibliotheek of op internet.
- Zoek zelf steun als het u teveel wordt.

Therapie helpt

Angststoornissen zijn goed te behandelen met behulp van gedragstherapie en medicijnen. Tijdens de therapie gaat de behandelaar met u in op uw klachten, de mogelijke oorzaken, de situaties waarin de angst of paniek optreedt en de gedachten die u daarbij heeft. Verder geeft hij u oefeningen mee waarmee u kunt werken aan het overwinnen van de angst en het bestrijden van angstopwekkende gedachten. Verder

kunt u met behulp van ademhalings- en ontspanningsoefeningen de angst leren beheersen en bijvoorbeeld hyperventilatie leren voorkomen.

Medicijnen

Er zijn twee soorten medicijnen die veel worden gebruikt bij angststoornissen. Ten eerste zijn dat de zogenaamde *antidepressiva*. Deze medicijnen tegen depressie helpen ook tegen angstgevoelens. Ze zijn goed te combineren met gedragstherapie en verhogen de kans van slagen van de therapie. Ten tweede worden soms angstremmende middelen voorgeschreven: *kalmerende middelen of anxiolytica*. Deze medicijnen verminderen de angstgevoelens en geven een rustiger gevoel. De angstklachten komen echter terug zodra met deze medicijnen wordt gestopt. Bovendien werken ze verslavend. Bijwerkingen van deze medicijnen zijn sufheid en moeheid.

Informatie en hulp

U kunt zelf, samen met uw omgeving, aan uw angsten werken. Doe dit echter altijd onder begeleiding van een hulpverlener of iemand van een patiëntenorganisatie of gebruik een zelfhulpboek. Als uw angstgevoelens invloed hebben op uw dagelijks functioneren, is het goed bij uw huisarts langs te gaan. Deze zal u eventueel verwijzen naar een *instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz, of Riagg)*, een *vrijgevestigde psycholoog, psychotherapeut of psychiater*. Vraag naar een hulpverlener die ervaring heeft met de behandeling van angstklachten.

Andere nuttige organisaties zijn:

- Angst, Dwang en Fobie Stichting (ADF Stichting), voor contact met lotgenoten, steun en adviezen. Tel. 0900 - 200 87 11 (€0,35 p/min) of www.adfstichting.nl. De ADF Stichting beschikt over de adressen van een landelijk netwerk van gedrags- en psychotherapeuten.
- Stichting Fobievrienden (SFVR). Voor informatie, steun en paniekopvang, en voor psychologisch advies en medicijnbegeleiding. Tel. 0252-51 86 89 (tijdens kantooruren) of 0900- 616 16 11 (€0,50 p/min., buiten kantooruren) of www.npcf.nl/fobie.htm.
- Labyrint-In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. Telefonische Hulplijn 0900-2546674 (€0,20 p/min) www.labyrint-in-perspectief.nl.

Meer lezen:

- **Zorgboek Angst, Fobie en Paniek.**
E.H. Coene, S. Kollard (eindred.), 2003. St. September, Amsterdam, €15,86. ISBN 90-7224-869-4. (Ook verkrijgbaar bij het Fonds Psychische Gezondheid)
- **Dat durf ik niet.** Over angsten en fobieën.
T. IJzermans, A. Heffels, 2000. Boom, Meppel/ Amsterdam, €16,25. ISBN 90-6009-626-6.
- **De angst de baas.** Uit de greep van de angst.
F. Winter, 1998. Ruitenberg Boek, Soest, €13,57. ISBN 90-5513-223-3.

- **Leven met een fobie.**
J. Hoevenaars, 2002. In de serie Van A tot ggZ. Bohn Stafleu van Loghum, Houten/Diegem, € 17,30. ISBN 90-3133-911-3.
- **Angstmanagementtraining.** Op eigen kracht je angst inperken.
H. Hermans, 2002. Swets & Zeitlinger, Lisse, € 21,75.
ISBN 90-2651-702-5.