



# Angststoornis;

## 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. 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 die erg angstig zijn, gaan steeds meer (normale) situaties. Die vermijding gaat hun leven steeds meer bepalen, terwijl hun angst er niet door afneemt. Iemand met zulke angsten heeft een *angststoornis*.

### Een veel voorkomend gezondheidsprobleem

Er bestaan verschillende soorten angststoornissen, zoals fobieën, posttraumatische stressstoornis, obsessieve-compulsieve stoornis en paniekstoornis om maar enkele te noemen. Samen vallen zij onder de meest voorkomende psychische aandoeningen.

Het gaat hierbij om serieuze klachten, die de kwaliteit van het leven ernstig aantasten.

***Een angststoornis raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.***

Herkent u zich of iemand rondom u in de hierboven gegeven omschrijving of in de symptomen aan de achterkant van deze kaart?

Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u verwijzen naar een professional op het gebied van geestelijke gezondheidszorg.



Klinika Capriles  
Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis

Klinika Capriles maakt deel uit van:



## Verschijselen 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
- Zweeten
- Ademnood, het gevoel te stikken
- Snel en hijgend ademen
- Duizeligheid of het gevoel flauw te vallen
- Trillen of beven
- Misselijkheid en 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.

De grens tussen gewone angst en een angststoornis is moeilijk te trekken. Bang zijn voor slangen is verstandig. Maar wanneer iemand al verstijft bij het zien van een slang op de televisie, is er sprake van abnormale angst. Kenmerkend voor een angststoornis is dat de angst buitensporig is en duidelijk niet realistisch, terwijl de persoon er zoveel last van heeft dat het dagelijks leven er ernstig door wordt belemmerd.

Voor meer informatie: [www.ggz.cw](http://www.ggz.cw)