

# Angststoornissen

## Als angst en paniek het leven beheersen

### Angst als belemmering

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 die erg angstig zijn gaan steeds meer (normale) situaties vermijden. 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 voor gevoel, 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.

### Soorten angststoornissen

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.

Er bestaan verschillende soorten angststoornissen.

## Fobieën

Een fobie is een gerichte angst voor bepaalde dingen, dieren of situaties. Die angst kan gepaard gaan met heftige lichamelijke verschijnselen en paniekgevoelens. De persoon in kwestie weet meestal goed dat zijn angst niet reëel is, maar de angst wint het van het gezonde verstand.

Een fobie gaat vrijwel altijd gepaard met *vermijdingsgedrag*: fobische mensen gaan de situaties uit de weg waarin ze de angst hebben meegemaakt of waarin ze vrezen de angst te voelen. Daardoor worden ze belemmerd in hun dagelijks functioneren.

Mensen met een fobie hebben ook vaak last van *verwachtingsangst*: alleen al bij de gedachte dat ze in een beangstigende situatie zullen komen, krijgen ze last van de angstklachten.

## Enkelvoudige fobieën

Iemand met een enkelvoudige fobie heeft een buitengewone angst voor één bepaald ding, dier of situatie. Bekende fobieën zijn: hoogtevrees, vliegangst, claustrofobie, angst voor de tandarts en voor spinnen of muizen. Met een enkelvoudige fobie valt vaak goed te leven. Vliegtuigen en slangen zijn immers vrij gemakkelijk te vermijden.

## Hypochondrie

Hypochondrie (*ziektevrees*) lijkt sterk op een enkelvoudige fobie. Iemand met hypochondrie is bang een ernstige ziekte onder de leden te hebben, ook al kunnen artsen geen enkele afwijking vinden. Veelvuldig, uitgebreid lichamelijk onderzoek in het ziekenhuis helpt niet. De angst dat het dan wel een hele zeldzame ziekte is wordt er eerder door versterkt.

## Sociale fobie

Mensen met een sociale fobie (*sociale-angststoornis*) wekken vaak de indruk extreem verlegen te zijn. Ze voelen zich vooral in (onbekend) gezelschap kritisch bekeken en hebben steeds het gevoel het 'niet goed' te doen. De angst om vreemd gevonden te worden en af te gaan beheerst hun hele doen en laten. Contacten leggen is een groot probleem. Sociale fobieën kunnen op allerlei situaties betrekking hebben, zoals de angst mensen te ontmoeten, te telefoneren, in het openbaar te spreken of in een restaurant te eten.

## Straatvrees

Straatvrees wordt ook wel *agorafobie* of *pleinvrees* genoemd. Iemand met straatvrees is bang voor plaatsen waar hij niet gemakkelijk weg kan komen en vreest geen hulp te krijgen als hem plotseling iets overkomt. Op straat of in grote drukke ruimtes voelt zo iemand zich weerloos en doodsbang. Hij kan dan door paniek worden overvallen. Maar straatvrees kan ook optreden zonder angstaanvallen. Mensen met straatvrees durven bijvoorbeeld niet op straat te komen, naar een bioscoop te gaan, of met de bus of trein te reizen. Sommige mensen zijn zo bang dat ze niet alleen thuis durven te zijn.

## Paniekstoornis

Iemand die een paniekstoornis heeft kan op volkomen onverwachte momenten overvallen worden door grote angst. Ze hebben dan het gevoel de controle over zichzelf te verliezen. De gewaarwording flauw te vallen, dood te gaan of gek te worden is overweldigend. De plotselinge paniek gaat gepaard met angstaanjagende lichamelijke verschijnselen, die het gevoel nog versterken. Een paniekaanval kan overal opkomen, zonder directe aanleiding. Aardig wat mensen hebben ooit in hun leven een paniekaanval ervaren. Maar er is pas sprake van een paniekstoornis als de angst voor paniekaanvallen het leven gaat beheersen. Bij veel mensen gaat een paniekstoornis samen met straatvrees.

## Dwangstoornis

Iemand met een dwangstoornis (*obsessieve-compulsieve stoornis*) herhaalt steeds bepaalde handelingen en gedachten. Voorbeelden zijn: de handen wassen, controleren of het gas uit staat, het huis schoonmaken of alle gele stoeptegels tellen, desnoods honderd keer op een dag. De dwanghandelingen en dwanggedachten moeten bescherming bieden tegen een enorme angst en onrust en het gevoel dat er iets vreselijks gaat gebeuren.

## Gegeneraliseerde angststoornis

Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis (*piekerstoornis*) maken zich langere tijd ernstig zorgen over zaken die horen bij het dagelijks leven, zoals geld en gezondheid, terwijl in hun leven objectief gezien alles goed gaat. Zo iemand heeft bange voorgevoelens, gaat piekeren, wordt somber en overbezorgd en kan zich gejaagd en rusteloos gaan voelen.

## 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.

## Een veelvoorkomend gezondheidsprobleem

Uit een landelijk onderzoek naar de geestelijke gezondheid van Nederland blijkt dat in totaal bijna 20 procent van alle Nederlanders in zijn leven ooit last heeft van een vorm van angststoornis. Dit is 1 op de 5 mensen! Onderzoek in de Verenigde Staten toont aan dat angststoornissen de meest voorkomende psychische aandoeningen zijn, met 40 miljoen mensen die er door geraakt worden. Onder hen zijn meer vrouwen dan mannen. 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.***

## Niet afwachten

De deur niet uit durven, niemand durven aankijken, dagelijks het hele huis controleren op spinnen: iemand met een angststoornis kan geen gewoon leven meer leiden. Mensen die lange tijd last hebben van een angststoornis, raken vaak hun werk en vrienden kwijt en vereenzamen. De kans daarop is vooral groot als zij de angst voor iedereen verborgen houden. 30 procent van de mensen met een angststoornis kampt ook met depressiviteit of alcoholmisbruik.

Ook voor een partner, kinderen en vrienden is de angst vaak een zware belasting, bijvoorbeeld wanneer hun partner, ouder of vriend(in) nooit zonder hun begeleiding de straat op durft of voortdurend het huis blinkend schoon wil houden.

Het ontlopen van de angst begint meestal met het vermijden van een paar onopvallende situaties, maar uiteindelijk kan een angststoornis het leven van de 'patiënt' en zijn omgeving geheel beheersen. Zover hoeft het niet te komen, want angststoornissen zijn goed te behandelen.

*Wacht niet met hulp zoeken, want angststoornissen gaan zelden vanzelf over.*

## 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* zoals bijvoorbeeld Klínika Capriles of PSI/Skuchami of een *vrijgevestigde psycholoog, psychotherapeut of psychiater*. Vraag naar een hulpverlener die ervaring heeft met de behandeling van angstklachten.

Voor meer informatie kunt u altijd contact opnemen met de polikliniek van Klínika Capriles op 737-4022. Deze is van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 07:30 – 12:00 en 13:30 – 17:00 (vrijdag 16:30)

## Nuttige websites

- [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl) voor contact met lotgenoten, steun en adviezen
- [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl)
- [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl), zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische

## Meer Lezen

- **Zorgboek Angst, Fobie en Paniek**

E.H. Coene, S. Kollaard (eindred.), 2003. St. September, Amsterdam. ISBN 90-7224-869-4

- **Dat durf ik niet.** Over angsten en fobieën.

T. IJzermans, A. Heffels, 2002, Boom, Meppel/Amsterdam. ISBN 90-6009-626-6

- **De angst de baas.** Uit de greep van de angst.

F. Winter, 1998. Ruitenberg Boek, Soest. ISBN 90-5513-223-3

- **Leven met een fobie.**

J. Hoevenaars, 2002. In de serie van A tot ggZ. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diemen. ISBN 90-3133-911-3

- **Angstmanagementtraining.** Op eigen kracht je angst inperken

H. Hermans, 2002. Swtes en Zeitlinger, Lisse. ISBN 90-2651-702-5

## Het verhaal van Carla

Carla (30) woont met haar zoontje Steven bij haar ouders. Ze durft de deur niet uit en is liever ook niet alleen thuis. In het afgelopen jaar is ze alleen buitenshuis geweest voor een bezoek aan de tandarts en toen Steven in het ziekenhuis lag. Buiten krijgt ze na een paar stappen al last van benauwdheid, hartkloppingen en duizeligheid. Als ze daaraan denkt, raakt ze al in paniek.

Die angst is begonnen na de zwangerschap, acht jaar geleden. Daarvoor was Carla actief, ondernemend en dol op flinke wandeltochten. Ze had een goede baan als directiesecretaresse en een leuk huis. Toen ze zwanger was ging de vader van Steven er vandoor met een goede vriendin van haar. Ze dacht: 'ik red me wel'. Maar na de geboorte van Steven veranderde er iets. Ze durfde zich steeds minder te vertonen, alsof je aan haar kon zien dat ze wel een kind maar geen echtgenoot had. Eerst ging ze alleen wat minder vaak naar feestjes, maar na verloop van tijd durfde ze steeds minder.

Zo raakte ze haar baan kwijt en de meeste van haar vrienden. Gelukkig ontfermden haar ouders zich over haar en Steven. Zij brengen Steven overal naar toe en gaan naar ouderavonden. Carla wil dolgraag meer met haar zoon ondernemen, maar het gaat gewoon niet.

Tijdens een huisbezoek aan haar moeder ontdekt de huisarts bij toeval Carla's klachten. Carla krijgt een paniekaanval als ze hem wil binnenlaten. Door de medicijnen die ze nu heeft tegen de angst, kan ze een psycholoog bezoeken en deelnemen aan groepsbehandeling. Stap voor stap oefent ze al die dingen die ze niet meer durfde. Door de therapie komen allerlei diepe emoties naar boven waarvan ze niet wist dat ze ze had. Voorzichtig bouwt Carla zo aan een gezonde, zelfstandige toekomst met Steven.

Deze informatie is gebaseerd op de brochure "Angststoornissen" van Fonds Psychische Gezondheid, dat werd geschreven in samenwerking met ggz-professionals, patiënten- en familieorganisaties..



Alles over hoofdzaken