

Wat houdt een angststoornis of paniekstoornis eigenlijk in

We zijn allemaal weleens angstig. Meestal kunnen we de angst wel hanteren, maar soms zijn de angstgevoelens zo sterk dat ze dreigen allesoverheersend te worden.

Er is goede en slechte angst. Angst is bijvoorbeeld een goede reactie wanneer er gevaar dreigt. Dat noemen we signaalangst,. Komt er een auto op je af, dan spring je opzij. Maar angst kan ook een slechte raadgever zijn en dan wordt je hele leven er door beïnvloed en bedorven. Je dagelijks bestaan wordt er door verstoord. Je bent geneigd dingen te laten die je eigenlijk en zelfs graag had willen doen. Soms weet je niet eens waar je bang voor bent. Je ziet gevaren die er niet zijn. Je blaast de dingen op. Het vervelende van angst is dat je deze niet altijd als zodanig herkent. Er gebeurt iets onheilspellends met je. Je voelt iets onaangenaams, maar je beseft niet wat er aan de hand is.

De grens tussen gezonde angst en angst waarmee je geholpen moet worden, is vaak moeilijk te bepalen. Je zou kunnen beginnen met je af te vragen of de angst realistisch is en of je er zoveel last van hebt dat je er in je dagelijks leven ernstig door gehinderd wordt of zelfs belemmerd. Dat je jezelf behoedt voor een ramp is prima., maar als je volkomen verstijfd raakt op het moment dat je een tram in moet, de straat over moet steken, de lift in moet, kortom als je hele leven als onveilig aanvoelt, dan kan je hulp nodig hebben.

Angst uit zich veelal in lichamelijke klachten. De meest voorkomende klachten zijn: slaapproblemen, hoofdpijn, buikpijn, gebrek aan eetlust. Je kunt ook last hebben van prikkelbaarheid, een onbehagelijk gevoel, onrust en spanning. Vaak komen deze klachten bij de huisarts terecht. Als de huisarts alle lichamelijke klachten heeft uitgesloten en heeft er eventueel een aanvullend lichamenlijk onderzoek plaatsgevonden waar ook niets is uitgekomen, dan kan er sprake zijn van angststoornis of paniekstoornis.

Een paniekaanval is een angstreactie die je zowel lichamenlijk als geestelijk beleeft. Enkele van de lichamenlijke verschijnselen waarmee dit type angstaanval gepaard kan gaan, zijn:

- . hartkloppingen
- . zweten

- . trillen of beven
- . pijn of bekleemd gevoel op de borst
- . snel en hijgend ademen.

Dit kan een heel naar gevoel met zich meebrengen, vooral omdat sommige verschijnselen doen denken aan een hartinfarct. Het hebben van deze lichamelijke gevoelens hoeft echter niet te betekenen dat je ernstig ziek bent. De gevoelens zijn onplezierig en maken bang, maar bedenk goed ze zijn niet gevaarlijk.

Ontkennen van een angst- of paniekstoornis lost niets op en meestal gaat het niet vanzelf over. Angsten zijn vaak goed te behandelen. Er zijn verschillende behandelingstechnieken. Om beter te leren omgaan met angst, wordt er meestal begonnen met ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen. Welke andere technieken er verder gebruikt worden, hangt af van het soort angst en de bijkomende klachten.