

ANGSTSTOORNIS

Feinier van Rijkel

Iedereen is weleens angstig en dat is maar goed ook. Angst waarschuwt ons voor gevaar. Sommige mensen zijn ook bang als er geen echt gevaar dreigt. Deze angsten hebben geen nut. Wanneer dit lange tijd aanwezig is, geeft dit een heel vervelend gevoel. Wanneer u langer dan een half jaar steeds angstig bent zonder dat daar een duidelijke reden voor is, spreken we van een angststoornis.

Angstklachten gaan vaak samen met lichamelijke klachten zoals duizeligheid, misselijkheid of trillen. Als u angstklachten hebt, kan het zijn dat u veel piekert. U denkt dan veel na over allerlei problemen en u kunt dit maar moeilijk loslaten. Dit zorgt vaak voor een onzeker gevoel en u kunt hierdoor uitgeput raken. Daardoor gaat u allerlei situaties uit de weg.

Symptomen

De klachten van een angststoornis zijn er vaak al langere tijd. Ze zijn niet iedere dag even erg. Meestal ontstaan de angstklachten langzaam zonder dat hier een duidelijke reden voor is. Soms ontstaan de klachten na een heftige gebeurtenis, zoals een bevalling, een

verhuizing, een lichamelijke ziekte of stress op het werk. Bij een angststoornis kunt u last hebben van:

- angstige gevoelens die steeds aanwezig zijn. De zwaarte van de angstgevoelens kan verschillen.
- slaapproblemen (vaak moeite met in slaap vallen door het piekeren).
- lichamelijke klachten: duizeligheid, droge mond, hartkloppingen, misselijkheid, trillen, zweten of pijnlijke spieren.
- snel prikkelbaar zijn.
- concentratieproblemen, snel afgeleid en schrikachtig zijn.
- steeds piekeren over gevaren.

Bij een angststoornis wilt u spanningen voorkomen om geen angstig gevoel te krijgen.

Behandeling

De hersencellen van mensen met een angststoornis reageren anders dan bij mensen zonder angsten. Uit biologisch onderzoek blijkt dat boodschapperstof-

fen in de hersenen bij mensen met een angststoornis 'uit balans' zijn. Hierdoor reageren de hersencellen in bepaalde situaties sneller en heviger en zijn ze minder gevoelig voor deze rustgevendende boodschapperstof. Met een goede behandeling kunnen de angstverschijnselen afnemen en wordt de balans weer hersteld.

Om uw angst te behandelen krijgt u cognitieve gedragstherapie, soms samen met medicatie (antidepressiva). U leert bij deze therapie omgaan met uw piekergedrag en hoe u oude gedachtes over de angst kunt veranderen. Verder leert u hoe u zich kunt ontspannen in alledaagse situaties en hoe u die situaties niet meer uit de weg hoeft te gaan. U gaat angstige situaties onderzoeken en bekijken of deze angstige gedachtes ook uit zullen komen. U zult hiervoor oefeningen gaan doen. Op deze manier zal de angst minder worden. Het is belangrijk dat u de oefeningen thuis blijft herhalen.

