

PANIEKSTOORNIS

Feinier van Ryzel

Iedereen is weleens bang en dat is maar goed ook. Angst waarschuwt voor gevaar. Sommige mensen zijn ook bang als er geen gevaar dreigt. Ze zijn niet alleen bang, maar hebben dan ook last van lichamelijke klachten die bij die angst horen. Wanneer deze angst zo heftig is dan noemen we het een paniekaanval. Als iemand regelmatig paniekaanvallen heeft, heeft hij een paniekstoornis.

Een paniekaanval kan plotseling optekomen. Er ontstaan dan lichamelijke klachten zoals:

Bij een paniekstoornis kunt u last hebben van:

- hartkloppingen
- zweten
- trillen
- duizeligheid
- een veel snellere ademhaling

Een paniekaanval kan grote invloed hebben op uw dagelijkse leven en dat van mensen om u heen. Een paniekaanval is vervelend om mee te maken. U zult spanningen uit de weg gaan om paniekaanvallen te voorkomen.

Behandeling

Een paniekstoornis kan goed behandeld worden. Om uw paniekstoornis te behandelen krijgt u cognitieve gedragstherapie. U gaat kijken naar de angstgedachten bij een paniekaanval. Dit zijn vaak automatische gedachten. De lichamelijke klachten zijn vaak onplezierig, maar niet gevaarlijk.

U leert uw angstige gedachten om te zetten naar juiste gedachten, zoals "ik ga niet dood, dit zijn klachten die horen bij de paniekaanval". U gaat angstige situaties onderzoeken en bekijken of deze angstige gedachten ook uit zullen

komen. U zult hiervoor oefeningen gaan doen. Dit bouwt u op van gemakkelijke situaties naar iets moeilijkere situaties. Dit vraagt wel doorzettingsvermogen. Op deze manier zal de angst minder worden.

U gaat leren hoe u zich het beste kunt ontspannen zodat u angstige situaties niet meer uit de weg hoeft te gaan. We gaan dit doen door u ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen aan te leren.

