

Angststoornissen

Angst is een van onze oudste emoties. Angst is ook in evolutionair opzicht een zeer nuttige emotie en heeft ons in het verleden geholpen doet dit ook op dit moment en zal het ook in de toekomst blijven doen. Ieder van ons en van de dieren om ons heen herkennen deze emotie. Zelfs planten en bomen reageren op bedreigende omstandigheden. Wij herkennen allemaal angst. Angst stelt ons in staat om te reageren op een gevaar. Hierdoor verhoogt onze overlevingskans. Angst wordt een belasting of een stoorzender wanneer we de gevoelens van alertheid, paraatheid, vluchtbehoefte of de behoefte zich terug te trekken of op te sluiten in een als veilig ervaren ruimte ons leven gaat beheersen zonder dat een situatie aanleiding geeft voor deze angstreacties. Angst is dan niet functioneel. **Bevriezen, vechten of vluchten** zijn reacties die bij angstige situaties kunnen optreden. Deze mechanismen zijn heel normaal bij zowel mensen als dieren.

Wanneer wordt angst een probleem?

Soms ervaren mensen irreële angsten die een belemmerend effect hebben op hun functioneren. Ze krijgen lichamelijke klachten en gaan de situaties waar ze bang voor zijn steeds vaker uit de weg (vermijding). Zo kan een angstprobleem ontaarden in een angststoornis. Maar zover hoeft het niet te komen als u tijdig aan de bel trekt.

Wanneer kunnen we spreken van een angststoornis?

Er veel verschillende soorten angststoornissen, zoals specifieke angsten of ook fobieën genoemd (bijv. voor spinnen of bloed), de sociale fobie (angst voor sociale interactie of angst voor beoordeling door anderen), de dwangstoornis (bijv. de angst dat er iets ergs gebeurt als bepaald gedrag niet wordt uitgevoerd) of de gegeneraliseerde angststoornis (ernstige angst en overbezorgdheid en bange voorgevoelens over alle dingen/gebeurtenissen of activiteiten).

Het is belangrijk dat er pas sprake is van een angststoornis als blijkt dat u niet meer normaal kunt functioneren door de aanwezigheid van de angst. Of men hier hulp voor zoekt zal dan ook afhangen van de subjectieve ernst van de klacht. Een angststoornis gaat gepaard met lichamelijke symptomen, zoals zweten, hartkloppingen, trillen, duizelig worden, misselijk zijn en het gevoel dat u dood gaat. De symptomen kunnen per persoon verschillen, maar vaak omschrijven mensen het als een onrustig en opgejaagd gevoel dat hen niet meer met rust laat.

Behandeling van angstklachten

Vaak worden bij de behandeling van angstklachten technieken uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) gebruikt, waarbij de psycholoog samen met de cliënt gaat kijken naar het gedrag en de gedachten rondom deze angst. Meestal heeft de cliënt irrealistische gedachten over wat er zou kunnen gebeuren wanneer hij of zij zou worden blootgesteld aan datgene waar hij of zij zo bang voor is. Deze gedachten worden samen met de psycholoog onderzocht.

Exposure

Eén van de onderdelen van CGT kan in dit geval exposure zijn. Zo bestaat er exposure in vivo, wat betekent dat de cliënt stap voor stap wordt blootgesteld aan de gevreesde situatie, waardoor hij of zij kan ervaren dat zijn of haar voorspellingen niet uitkomen. Daarnaast bestaat er imaginaire exposure, wat 'blootstelling in gedachten' betekent.

Verder zijn er eHealth modules die u krijgt aangereikt om ook in de thuissituatie te kunnen oefenen.