



Angststoornis

Wat is een angststoornis?

Een angststoornis is een psychische aandoening die zich kenmerkt door angstaanvallen. Als een angst geen reële grond heeft en de betrokken persoon er sociale problemen door ondervindt, is er sprake van een stoornis. Angst is een fysieke en emotionele reactie op stressvolle situaties.

Bijna 20% van de Nederlanders krijgt in het leven een angststoornis. Vrouwen hebben vaker een angststoornis dan mannen. Het gaat om serieuze klachten, die je kwaliteit van leven ernstig aantasten.

Last van zenuwen, een knoop in je maag, of zweethanden in het vliegtuig. Iedereen heeft wel eens last van angst: het helpt ons om goed te reageren op mogelijk gevaar. Maar wat als angst niet meer weggaat? Of als je vaker erg angstig reageert op iets, waar je eigenlijk helemaal niet bang voor hoeft te zijn? Zoiets kan je leven flink veranderen.

Als angst zo heftig is dat het je dagelijks leven verstoort, dan noemen we dit een angststoornis.

Er zijn verschillende angststoornissen te onderscheiden:

- Specifieke fobie
- Sociale-angststoornis
- Paniekstoornis
- Agorafobie
- Generaliseerde-angststoornis
- Selectief mutisme

Oorzaken

Angststoornissen komen in bepaalde families meer voor dan in andere. Dat heeft te maken met erfelijkheid, maar ook met opvoeding. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende gebeurtenis, zoals een sterfgeval, ernstige ziekte, verhuizing of ontslag. Maar ook leuke dingen zoals een huwelijk of de geboorte van een kind kunnen de aanleiding zijn voor een angststoornis.

Ook persoonlijke eigenschappen zijn van invloed of iemand wel of niet een angststoornis krijgt. Voorbeelden van dit soort eigenschappen zijn: slecht voor



jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten, of de neiging hebben problemen en conflicten uit de weg te gaan.

Symptomen van een angststoornis

Klachten die veel voorkomen bij een angststoornis zijn:

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Problemen met slapen
- Geen zin in eten
- Problemen met uw concentratie
- Een bang voor gevoel
- Bezorgdheid
- Prikkelbaarheid
- Nervositeit
- Spanning en onrust

Tijdens een angst- of paniekaanval zijn de lichamelijke klachten die het meest voorkomen:

- Hartkloppingen
- Pijn of een beklemd gevoel op de borst (sommige mensen denken dat ze een hartaanval krijgen)
- Zweten
- Ademnood of het gevoel hebben dat je stikt
- Duizeligheid of het gevoel hebben flauw te vallen
- Trillen
- Misselijkheid en diarree
- Een doof gevoel of tintelingen in armen en benen
- Een gevoel van onwerkelijkheid, alsof je naar een film kijkt
- Angst om de controle te verliezen
- Snel en hijgend ademen, tintelingen in het lichaam, prikkels rondom de mond (hyperventilatie)

Behandeling

Heb je het vermoeden dat je last hebt van een angststoornis, ga dan naar je huisarts. De huisarts kan je doorverwijzen naar een psycholoog, psychotherapeut, psychiater of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz). Vraag naar een hulpverlener die ervaring heeft met de behandeling van angstklachten. Er bestaan in Nederland ook gespecialiseerde poliklinieken en klinieken voor mensen met angststoornissen.

De behandeling die over het algemeen de voorkeur heeft bij angststoornissen is **cognitieve gedragstherapie**. Tijdens cognitieve gedragstherapie praat de



behandelaar met je over jouw klachten, de mogelijke oorzaken, de situaties waarin je angst en paniek voelt en de gedachten die je daarbij hebt. Daarbij krijg je oefeningen mee. Het is in de behandeling van angst van belang om juist datgene op te zoeken waar je bang voor bent. Dit heet 'exposure' ofwel blootstelling aan jouw angst. Het is hierbij belangrijk dat de behandelaar nauw betrokken is bij het opstellen van het exposureprogramma en het monitoren ervan. Je leert datgene waarvoor je bang bent niet langer te vermijden, waardoor je angst zal afnemen. Zo leer je de angsten te overwinnen en kun je de angstige gedachten tegengaan. Ook kun je met ademhalings- en ontspanningsoefeningen de angst leren beheersen.

Angststoornissen kunnen ook behandeld worden met medicijnen. De belangrijkste medicijnen die bij angststoornissen worden voorgeschreven zijn antidepressiva. Het heeft de voorkeur te starten met een psychologische behandeling. Een groot voordeel van psychologische behandeling is dat er na het afronden van de behandeling minder kans is dat je klachten terugkomen. Dan heb je namelijk een methode geleerd om hier zelf mee om te gaan.