

Paniekaanvallen en angst

Angst en paniek zijn lichamelijke reacties op een situatie die mogelijk spannend of gevaarlijk is. Denkt u maar aan een spannende situatie: een eind- of rijexamen moeten afleggen, of wanneer u nog niet op tijd voor een auto heeft kunnen wegspringen. Bij dit soort situaties hoort een lichamelijke reactie: uw hart gaat sneller kloppen, u krijgt het warm, u staat te trillen op uw benen. Kortom, u bent geschrokken.

Waar het om gaat is dat deze schrikreactie helemaal geen kwaad kan; deze reactie is er juist om uw lichaam te beschermen. Het maakt het lichaam namelijk klaar voor actie. Dit betekent dat uw bloeddruk hoger wordt, dat er meer bloed naar uw spieren gaat, uw hart gaat sneller kloppen, u gaat zweten, enzovoort. Het betekent niet dat u een hartaanval krijgt of dat u gek wordt. Flauwvallen is praktisch onmogelijk omdat daarvoor een bloeddrukverlaging vereist is en niet een bloeddrukstijging, zoals een paniekaanval. U vraagt zich waarschijnlijk af waarom u deze aanvallen, die paniekaanvallen genoemd worden, heeft, terwijl er ogenschijnlijk geen gevaar is.

Om dit te begrijpen is het belangrijk om te weten dat een paniekaanval een soort drempelwaarde heeft. Als u gespannen bent, heeft u meer kans om deze drempelwaarde te overschrijden. U bent waarschijnlijk de eerste keer zo geschrokken van de paniekaanval, dat u daarna bang bent gebleven om er nog een te krijgen. U bent bewust of onbewust heel erg gaan letten op wat er in uw lichaam gebeurt, of er niet weer een paniekaanval aankomt. Op elk signaal van uw lichaam, dat lijkt op een nieuwe paniekaanval, reageert u met een angstreactie, zoals hierboven beschreven. U let dus bijvoorbeeld (bewust of onbewust) op het voelen van hartkloppingen. U voelt uw hart een keer overslaan en daarna sneller kloppen. U schrikt daarvan, want u verwacht een nieuwe aanval.

Als het hart van een ander, die niet deze klachten heeft, een keer overslaat en sneller klopt, zal hij of zij het nauwelijks merken en als zij het al opmerken, dan schrikken zij daar niet van.

Ook zijn er aanwijzingen dat mensen zoals u, dus mensen met een aanleg voor een paniekstoornis, gevoeliger zijn voor wat er in hun lichaam gebeurt. Zij merken lichamelijke reacties eerder op dan andere mensen. Dit is een vicieuze cirkel en die moet doorbroken worden.

Een paniekaanval bestaat uit een drietal componenten. Tijdens een paniekaanval voelt u iets (bijvoorbeeld hartkloppingen, duizeligheid, trillen, benauwdheid, enzovoort) ; u denkt iets over deze lichamelijke gevoelens (bijvoorbeeld: "oh jee, dit gaat verkeerd, ik ga flauwvallen" of " nu moet ik snel naar huis, anders verlies ik de controle en doe ik gek") en u doet iets (u gaat snel naar huis of gaat even zitten). Sommige mensen zijn zo bang om weer een paniekaanval te krijgen dat ze maar liever een aantal dingen vermijden. Dit is gedrag om te voorkomen dat er nog een aanval optreedt.

Is dit allemaal herkenbaar voor u?

Het is de bedoeling dat wij de vicieuze cirkel gaan doorbreken. Hiertoe gaan wij aan de slag door op alle componenten van een paniekaanval in te grijpen. We leren u beter omgaan met uw angst. Paniekaanvallen voorkomen kunnen we niet, maar op het moment dat u minder bang voor deze aanvallen bent geworden, zullen ze minder gaan voorkomen.

We zullen beginnen met het component '**lichamelijk gevoelens**.

Eerst gaan we u ontspanningsoefeningen leren, zodat u, als u ze goed geleerd heeft, in moeilijke situaties wat rustiger kunt blijven. Daarnaast en dat klinkt misschien een beetje raar, gaan we u laten wennen aan lichamelijke gevoelens. Als u deze regelmatig oproept zult u namelijk merken dat deze gevoelens op zichzelf geen kwaad kunnen. Hierbij beginnen we natuurlijk met de minst moeilijke oefening.

Na een paar sessies gaan we verder met het component '**gedachten**': we gaan goed vragen wat u denkt tijdens zo'n paniekaanval en waar u precies bang voor bent. We gaan kijken of uw gedachten reëel zijn en of u de situatie waarin u zit ook anders kunt interpreteren.

We leggen precies uit wanneer we bij dat onderdeel zijn aangekomen. Als laatste component komt '**doen**' aan bod. We hebben het dan over aanpakken van vermijding. We beginnen dan te oefenen met de minst moeilijke situatie. U leert beter met situaties om te gaan en situaties niet meer te vermijden. Hiervoor geldt "**oefening baart kunst**".

www.amphia.nl