

## De angst- en paniekcirkel

Angst kent verschillende verschijningsvormen, variërend van een licht gevoel van onbehagen tot een zeer heftig paniekgevoel, dat onverwacht op kan komen. Mensen kunnen spontaan in paniek raken of het kan als een hevige schrikreactie optreden in noodsituaties. Het is een normale reactie op zeer bedreigende gebeurtenissen. Denk maar eens aan de volgende situatie:

Je rijdt in je auto, 80 km per uur, langs een kanaal. Plotseling schiet er een kat over de weg. Je kijkt in een reflex uit en slipt. Je komt in het water terecht en je auto begint langzaam te zinken. Je weet dat je snel moet handelen. Je hart gaat als een razende tekeer. Je doet je veiligheidsgordel los. De portier gaat niet open door de druk van het water. Je realiseert je dat je er misschien niet op tijd uitkomt. Hevige paniekgevoelens slaan toe. Je gedachten gaan snel en je checkt in een razend tempo alle ontsnappingsmogelijkheden. Je draait je raam open en het water stroomt naar binnen. Je lichaam trilt, je ademhaling gaat snel en je krijgt het benauwd. Je wil, koste wat het kost, zo snel mogelijk de auto uit zien te komen.

Je kunt je waarschijnlijk goed voorstellen dat je in deze noodsituatie paniekgevoelens ervaart. Zo'n paniekreactie staat bekend als de 'vecht-of-vlucht-reactie'. Het is een aangeboren, instinctmatige reactie die alle mensen hebben op levensbedreigende gebeurtenissen. Dit 'ingebouwde' reactiepatroon dient om ons te beschermen zodra we bedreigd worden. Het zorgt ervoor dat we snel kunnen reageren en dat is precies wat we op zulke 'crisismomenten' nodig hebben. Deze 'vecht-of-vlucht-reactie' is niets anders dan een plotselinge activering van je lichaam. Onder invloed van verschillende stresshormonen ondergaat je lichaam een aantal belangrijke veranderingen ter voorbereiding op het gevaar zoals:

- toename van de spierspanning;
- versnelde ademhaling;
- versnelde hartslag;
- vernauwing van de aderen en verminderde bloedtoevoer naar handen en voeten;
- toename van de bloedtoevoer naar de spieren;
- toename van het suikergehalte in het bloed;
- toename van de zweetproductie.

Paniek in een situatie die er aanleiding toe geeft, is logisch en onmisbaar. Maar hoe kun je plotselinge paniek verklaren zonder dat er een levensbedreigende gebeurtenis aan voorafgaat? Uit het volgende voorbeeld van Renee blijkt dat je dezelfde panische reactie kunt hebben in situaties die absoluut niet bedreigend zijn. Je lichaam reageert 'alsof je in een bedreigende situatie verkeert.

'Ik voel me zo angstig.'

Renee, een 33-jarige vrouw, beschrijft haar probleem als volgt:

'Wanneer ik in de supermarkt ben of met de trein reis voel ik me angstig. Ik probeer ertegen te vechten maar het lukt me niet. Mijn grootste angst is dat ik tegen de vlakte ga. Dat ik een hartaanval krijg. Als ik bijvoorbeeld in de supermarkt ben, overvalt me plotseling dat gevoel. Mijn hart gaat als een gek tekeer. Ik sta te trillen op mijn benen en heel mijn lichaam is nat van het zweet. Ik ben totaal in paniek. Het enige wat ik dan nog kan doen, is snel de winkel uitgaan. Ik ga nu niet meer alleen naar de winkel. Ik voel me gevangen, ik kan nog maar weinig echt alleen doen.'

Renee begrijpt niet hoe ze zo bang kan zijn. De huisarts heeft haar verscheidene malen onderzocht en ze is zelfs naar de specialist geweest. Steeds zeggen de doktoren dat ze lichamelijk gezond is. Ze kan maar niet geloven dat het 'tussen haar oren' zit.

Renee vertelt dat vier jaar geleden haar vader een hartaanval kreeg. Ze was bij hem en raakte niet in paniek, integendeel, ze reanimeerde hem. Wel reageerde ze, toen de ambulance er eenmaal was, met grote schrik. Ze dacht: 'Als ik er niet was geweest was mijn vader nu dood. Je kunt zomaar "weg" zijn.' Sindsdien is ze schrikachtig en vaak gespannen.

Drie maanden later, wanneer ze in de supermarkt boodschappen doet, merkt ze plotseling dat haar hart tekeergaat. Ze staat in de rij voor de kassa. Haar eerste gedachte is: 'Ik krijg een hartaanval, net als mijn vader!' Haar hart gaat nog sneller kloppen en het zweet breekt haar uit. Haar gedachten gaan in een razend tempo. Ze ziet zichzelf al met een ambulance afgevoerd worden. Ze ademt snel en oppervlakkig. Ze wordt duizelig en voelt zich vreemd, alsof ze er niet echt meer is. Ze laat haar boodschappenwagentje staan en vlucht in paniek

de winkel uit. Pas als ze weer thuis is, voelt ze zich weer rustiger. In de afgelopen vier jaar is deze angst steeds groter geworden. Ze probeert te voorkomen dat ze een paniekaanval krijgt door plekken te vermijden waar ze niet meteen weg kan. Of ze neemt haar man mee als 'beschermer'. Bovendien controleert ze constant haar hart. Bij iedere 'onregelmatigheid' of versnelde hartslag schiet haar angst omhoog. Ze vermijdt ook lichamelijke inspanning, omdat ze bang is dat haar hart daar niet tegen bestand zal zijn.

De paniekreactie van Renee kunnen we ordenen met behulp van de vijf gebieden die het probleem kunnen veroorzaken of in stand houden (zie ook hoofdstuk 1):

**1. Omgeving/gebeurtenissen:**

De vader van Renee kreeg een hartaanval in haar bijzijn; Renee reanimeert hem. In de supermarkt, trein of plaatsen waar ze niet meteen weg kan of waar geen medische hulp beschikbaar is, raakt zij in paniek.

**2. Haar lichamelijke reacties:**

Hartkloppingen, zweten, trillen, duizelig.

**3. Haar opvattingen/gedachten:**

'Als ik er niet was, was mijn vader nu dood.' Je kunt zomaar "weg" zijn.'  
'Ik krijg een ook hartaanval, ik ga vast dood!'

**4. Gevoelens/emoties:**

Angst en paniek.

**5. Haar gedrag:**

Vermijden van supermarkt, trein en andere plaatsen waar ze niet meteen weg kan en waar geen medische hulp beschikbaar is.

Niet alleen durven zijn, er moet altijd iemand zijn die, ingeval van nood, eerste hulp kan verlenen. Constant haar hartslag controleren en lichamelijke inspanning vermijden.

Uit het verhaal van Renee wordt duidelijk dat ze door de confrontatie met de hartaanval van haar vader (verandering in omgeving) meer bezig is met de mogelijkheid van het 'plotseling overlijden' (verandering in opvatting). Ze is vaker gespannen (verandering in lichamelijke reactie). In de supermarkt bemerkt ze plotseling dat haar hart snel klopt (lichamelijke reactie) en realiseert ze zich dat ze wel een hartaanval zou kunnen krijgen (verandering in gedachten). Daarvan schrikt ze zo dat haar hart nog sneller gaat kloppen en dat ze bovendien duizelig wordt, waardoor ze er nog meer van overtuigd raakt dat er inderdaad sprake is van een hartaanval. Ze raakt in paniek (verandering in emotie) en vlucht de supermarkt uit (verandering in gedrag). Vervolgens vermijdt ze plekken waar ze mogelijk in paniek zou kunnen raken (verandering in gedrag) wat tot gevolg heeft dat ze zich even opgelucht en rustig voelt (verandering in emotie). Haar bewegingsvrijheid wordt steeds verder beperkt. En de angst komt vaker terug. De opluchting na het ontsnappen uit een 'bedreigende' situatie is maar van korte duur.

Samenvattend:

door de overschatting van gevaar reageert Renee schrikachtig en gespannen. De lichamelijke reacties versterken haar idee dat ze een hartaanval krijgt. Haar vermijdingsgedrag doet de angst even afnemen, maar op de langere termijn versterkt het haar angst. Haar bewegingsvrijheid neemt af. Op deze manier komt ze vast te zitten in een vicieuze angst- en paniekcirkel.

## LICHAMELIJKE REACTIES EN PANIEK

Waardoor raakt Renee nu eigenlijk in paniek? Door haar lichamelijke 'vecht-of-vlucht-reactie' bemerkt ze steeds dat haar hart sneller klopt. Vervolgens denkt ze dat ze een hartaanval zal krijgen. *Van de gedachte aan een hartaanval* raakt ze in paniek! Haar lichamelijke angstverschijnselen vormen een startpunt voor de paniekcirkel. Ze zijn de aanleiding voor catastrofale paniekgedachten. En de paniekgedachten vergroten de 'vecht-en-vlucht-reactie', waardoor de lichamelijke symptomen (hartkloppingen, duizeligheid, tintelingen, benauwd, onwettelijk gevoel en zweten) toenemen.

Waarom denken mensen die in paniek raken dat er iets ernstigs aan de hand is? Je moet je voorstellen dat hun lichaam zó heftig reageert, dat ze denken dat er echt iets vreselijks gebeurt. Wanneer je bijvoorbeeld gewoon

tv zit te kijken of aan het winkelen bent en je wordt geconfronteerd met een heftige lichamelijke reactie, weet je niet wat je overkomt. Je gaat zoeken naar een verklaring. Als die niet buiten jezelf is te vinden (je zit tenslotte rustig op de bank en niet in een zinkende auto) zoek je naar een andere verklaring. Je denkt dan: 'Er moet iets ernstigs aan de hand zijn.' Iemand die last heeft van plotselinge paniekaanvallen denkt hoogstwaarschijnlijk dat er iets mis is met zijn hart, dat hij gek wordt of dat hij zijn controle verliest. Zo bedreigend lijken de paniekgevoelens. Elke rampgedachte is meestal gekoppeld aan een specifieke lichamelijke stressreactie.

We zullen de meest voorkomende lichamelijke reacties noemen en de daaraan gekoppelde rampgedachte die mensen vaak hebben.

LICHAMELIJKE REACTIES	RAMPGEDACHTE
Hartkloppingen	'Ik krijg een hartaanval; ik ga dood'
Overslaan van het hart	idem
Versnelde hartslag	idem
Pijn in de borst	idem
Tintelingen	idem
Benauwd	'Ik krijg geen zuurstof, ik stik'
Duizelig	'Ik val flauw; ik krijg een beroerte'
Onwerkelijk gevoel	'Ik word gek; ik verlies m'n controle; ik doe mezelf of anderen iets aan'
Wazig/slecht zien	'Ik word blind'
Misselijkheid	'Ik ga overgeven'
Niet helder kunnen denken	'Ik word gek'
Zwakke/trillende knieën	'Ik verlies m'n evenwicht en val'

Als je naar aanleiding van lichamelijke reacties dit soort dingen tegen jezelf zegt, verdubbel je het paniekgevoel.

Het toegenomen paniekgevoel zorgt er weer voor dat de lichamelijke reacties ook toenemen en zo is de paniekcirkel rond. De Engelse psycholoog David Clark heeft aangetoond dat mensen die daar gevoelig voor zijn, al in paniek kunnen raken door ze het bovenstaande lijstje van symptomen en de bijbehorende rampgedachten te laten lezen! Dit geeft aan hoe sterk de invloed van rampgedachten kan zijn.

Het enige onderscheid tussen mensen die in paniek raken en mensen die dat niet doen is hun rampgedachte. Iedereen heeft soms ongewone en vervelende lichamelijke reacties zoals hartkloppingen of duizeligheid. Mensen die kwetsbaar zijn voor paniek hebben de neiging dit soort lichamelijke verschijnselen te zien als het voortekenen van een naderende ramp. Bovendien zijn mensen die eenmaal een paniekaanval hebben gehad zo bang geworden voor de lichamelijke verschijnselen, dat ze constant hun lichaam controleren. Ze blijven gefocust op hun lichaam. Hun 'alarm' staat veel te scherp afgesteld. Bij iedere kleine verandering (bijvoorbeeld versnelling van de hartslag) schiet de angst omhoog. Vaak consulteren mensen in paniek hun huisarts en zijn ze ook bij een hartspecialist geweest. Hoewel ze herhaaldelijk worden gerustgesteld, blijven deze mensen bang.

### LICHAMELIJKE STRESS EN ADEMHALING

De manier waarop je adem haalt geeft het stressniveau van je lichaam aan. Wanneer je gespannen of angstig bent, is je ademhaling snel en oppervlakkig. Men zegt ook wel dat de ademhaling 'hoog' zit. Dat wil zeggen dat je met je borst ademhaalt. In ontspannen toestand is je ademhaling diep, rustig en regelmatig, dan zit hij 'laag'. Dat wil zeggen dat je met de buik ademhaalt.

De snelle borstademhaling kan ervoor zorgen dat je 'overademt', waardoor er allerlei lichamelijke verschijnselen opgeroepen worden, te weten: snelle hartslag, duizeligheid en tintelingen in de handen, voeten en rond de mond. Een onwerkelijk gevoel en het gevoel 'los' te staan van je lichaam.

Zoals je ziet zijn de lichamelijke verschijnselen bij het overademen hetzelfde als die tijdens een paniekaanval. Het overademen kan een rol spelen bij het ontstaan van een paniekaanval of kan een paniekaanval verergeren wanneer je in deze onschadelijke lichamelijke stresssymptomen voorbodes van een catastrofe ziet.

## KLEINE AANLEIDING, GROTE GEVOLGEN

Ook al lijkt het meestal zo dat de paniek plotseling komt, er is vaak een (kleine) aanleiding voor het ontstaan van een lichamelijke stressreactie. Een kopje koffie kan al voldoende zijn om je hart sneller te laten kloppen. Als je erg gefocust bent op je hart, zal je iedere versnelling of onregelmatigheid opmerken. En dan zit je al snel in de paniekcirkel. Andere aanleidingen voor de toename van stresssymptomen zijn: angst voor de paniek, piekeren, hormonale veranderingen (menstruatie), verhalen over hartinfarcten of schizofrenie (tv-programma's, familie), ruzie/boosheid/ergernis, schrikken, vrijen of denken aan seks, lichamelijke inspanning of rust na inspanning, chronisch overademen, dromen, koffie, roken, drukte in je werk of thuis met je kinderen.

Hieronder vind je in schema de paniekcirkel:

### AANLEIDING

Intern: bijvoorbeeld piekeren, angst voor de paniek

Extern: bijvoorbeeld tv-programma over hartziekten

### LICHAMELIJKE STRESSREACTIE

Hartkloppingen, benauwdheid, onwerkelijk gevoel (overademen)

### FOCUS OP LICHAMELIJKE STRESSREACTIE

Door de toegenomen aandacht voor je lichamelijke reactie worden de symptomen in je beleving groter

### RAMPGEDACHTEN

Ik ga dood, ik krijg een hartaanval, ik stik, ik word gek

### PANIEK

### DOORBREEK DE PANIEKCIRKEL

Er zijn drie manieren om de paniekcirkel te doorbreken.

De eerste heeft te maken met *je ademhaling*. Als je geneigd bent te overademen (als je last hebt van bijvoorbeeld tintelingen en een onwerkelijk gevoel, is de kans groot dat je overademt), doorbreek je de paniekcirkel door je ademhaling te regelen. Op deze manier voorkom je dat de lichamelijke symptomen ontstaan of verergeren. Bovendien helpt een rustige ademhaling bij het ontspannen.

De tweede manier is de belangrijkste: overtuig jezelf ervan dat je lichamelijke reactie *niet gevaarlijk* is. Want het is onmogelijk om nooit meer een lichamelijke stressreactie te hebben. Overigens is het wel belangrijk dat jouw huisarts of specialist heeft aangegeven dat de lichamelijke reacties ongevaarlijk zijn, dat wil zeggen dat het geen symptomen zijn van een lichamelijke ziekte.

De derde manier is het gebruik van *medicatie*. Er zijn verschillende soorten medicijnen die kunnen helpen bij het doorbreken van de paniekcirkel. Je kunt medicatie overwegen wanneer de paniek te intensief is of te vaak opkomt (overleg dan met je huisarts). We komen aan het slot van dit hoofdstuk hierop terug.

We zullen de twee anti-paniektechnieken bespreken die in psychotherapie veelvuldig en met succes worden toegepast.

### De rustige buikademhaling

Zoals gezegd kan een oppervlakkige, snelle borstademhaling, lichamelijke stresssymptomen oproepen of verergeren. Je kunt jezelf trainen in de rustige buikademhaling. Deze rustige manier van ademen kan in een korte tijd de lichamelijke symptomen als duizeligheid en snelle hartslag verminderen. En daardoor is het een effectieve manier om te voorkomen dat je in paniek raakt, of om een paniekaanval te doorbreken.

De buikademhaling is niet moeilijk te leren - let hierbij op de volgende punten.

1. Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten of liggen. Leg één of twee handen op je buik. Sluit eventueel je ogen. Adem in door je neus en door je buik omhoog te laten komen. Controleer met je hand of je buik omhoog komt. Adem uit door je neus. Je voelt met je hand dat je buik weer plat wordt. Probeer je buikspieren meer te gebruiken dan je borstspieren. Houd je ademhaling niet vast.

2. Probeer de uitademing langer te maken dan de inademing. Het mooiste zou zijn als je uitademing tweemaal zolang is als je inademing. Zodra het je lukt om met de buik te ademen, ga je de snelheid van de ademhaling aanpassen. Neem bijvoorbeeld steeds drie seconden om in te ademen en vijf seconden om uit te ademen. Je kunt dit tempo aanpassen aan wat je zelf prettig vindt. Het gaat erom dat je rustig en ontspannen ademhaalt. Adem rustig in (1-23) en adem langzaam uit (1-2-3-4-5).
3. Herhaal deze oefening een paar keer per dag. Oefen per keer niet langer dan een paar minuten, laat het daarna weer los. Anders loop je het risico dat je te geforceerd op je ademhaling gaat letten en dat is niet nodig. Forceer niets, het is de bedoeling dat je rustiger wordt.

Veel mensen die beginnen met de training van de buikademhaling vinden het in eerste instantie erg moeilijk. Vooral het tellen en tegelijkertijd ervoor zorgen dat hun buik omhoog komt tijdens het inademen. Als dat bij jou ook het geval is, kun je het tellen eerst achterwege laten. Concentreer je eerst vooral op je buik. Probeer tijdens het inademen je buik omhoog te laten komen, en tijdens het uitademen weer terug te laten zakken. Wanneer dat goed lukt voeg je het tellen toe.

Sommige mensen worden in eerste instantie juist duizelig door het oefenen. Indien dat zo is, kun je even pauzeren en daarna weer rustig verder gaan. Als je gespannen bent en je benauwd voelt, kan het moeilijk zijn rustig adem te halen. Veel mensen hebben juist de neiging zuurstof 'bij te happen' of extra te gaan zuchten uit angst adem tekort te komen. Zo ontstaat er in hun lichaam een (onschuldige) 'overdosis' aan zuurstof die het duizelige en benauwde gevoel versterkt. Probeer ondanks het benauwde gevoel toch rustig te ademen. De bovenstaande oefening is absoluut ongevaarlijk en er kan geen zuurstoftekort optreden.

### **Ontkrachten van de rampgedachte**

Hoe overtuig je jezelf dat je geen hartaanval of een beroerte krijgt of dat je niet gek wordt op het moment dat je lichaam zo heftig reageert? We onderscheiden daarbij drie stappen:

1. onderken je persoonlijke lichamelijke reactie en de daaraan gekoppelde rampgedachte;
2. noteer alternatieve verklaringen voor je lichamelijke reactie;
3. stel jezelf bloot aan de lichamelijke reactie.

#### **STAP 1: ONDERKEN JE PERSOONLIJKE LICHAAMELIJKE REACTIE EN DE DAARAAN GEKOPPELDE RAMPGEDACHTE.**

Wanneer je je bewust bent van het verband tussen jouw lichamelijke reactie en je rampgedachte, kun je een start maken met het verminderen van de angst. Uit de bovenstaande lijst van lichamelijke verschijnselen en rampgedachten kun je misschien jouw persoonlijke verschijnselen en typische gedachte onderscheiden. Waar gaat het bij jou om: hartkloppingen-hartaanval; duizelig-flauwvallen? Zo zijn er meer combinaties mogelijk. Wees je bewust van het verband dat jij steeds legt. Waar ben je het meest bang voor? Welk lichamenlijk verschijnsel lokt de rampgedachte uit?

#### **STAP 2: NOTEER ALTERNATIEVE VERKLARINGEN VOOR JE LICHAAMELIJKE REACTIES.**

Geen van de genoemde rampgedachten heeft een realistische basis. Hoewel de lichamelijke reacties erg onplezierig kunnen zijn, zijn ze *absoluut ongevaarlijk*.

Om de geloofwaardigheid van de rampgedachten kleiner te maken heb je alternatieve verklaringen voor je lichamelijke reactie nodig. Als het geen hartaanval is, wat is het dan wel? Deze alternatieve verklaring moet je jezelf eigen maken. Dat doe je door steeds weer een alternatieve verklaring te bedenken en deze op te schrijven. Om je op weg te helpen geven we je de vijf belangrijkste alternatieve verklaringen.

#### **Hartkloppingen/versnelde hartslag → hartaanval?**

Misschien ben je er tientallen of honderden keren van uitgegaan dat jouw hartkloppingen of versnelde hartslag een hartaanval aankondigden. Maar heb je weleens bedacht dat je een hartaanval niet kunt voorkomen door bijvoorbeeld thuis te blijven of altijd iemand bij je te hebben? Er is bovendien een belangrijk verschil tussen wat je ervaart tijdens een paniekaanval en een hartaanval. Tijdens een paniekaanval kan je hart zeer snel kloppen en slagen overslaan. Sommige mensen hebben ook last van pijn op de borst. Deze symptomen worden *niet* erger bij inspanning.

Het kenmerkende van een hartaanval is een continue pijn en druk op de borst. Daarbij kan er sprake zijn van versnelde hartslag of hartkloppingen, maar de pijn staat op de voorgrond. Tijdens een echte hartaanval wordt de pijn en druk op de borst *wel* erger bij inspanning. De conditie verslechtert, zodat een stukje lopen al een

flinke inspanning vergt.

Bij een paniekaanval is het tegenovergestelde het geval. Bij inspanning worden de symptomen minder, bij rust verergeren ze.

***De hartkloppingen of versnelde hartslag is het gevolg van de 'vecht-of-vlucht-reactie' van je lichaam. Het is een normale - en ongevaarlijke - angstreactie op 'waargenomen' gevaar. Een gezond hart kan urenlang versneld kloppen zonder je in gevaar te brengen.***

### **Benauwd gevoel → stikken?**

Veel mensen krijgen tijdens een paniekaanval een benauwd gevoel. Dit kan ertoe leiden dat je denkt te zullen stikken.

Alhoewel het benauwd voelen vervelend is, kan het absoluut geen kwaad. Er is niets mis met je longen of zuurstoftoevoer. Door de angst neemt de spierspanning in je borst toe, en dat geeft een benauwd gevoel. Je hersenen hebben een ingebouwd mechanisme dat je dwingt te ademen op het moment dat je te weinig zuurstof zou krijgen (probeer maar eens zo lang mogelijk je adem in te houden). Lang voordat je flauw zou kunnen vallen door te weinig zuurstof treedt deze reflex in werking.

***Het benauwde gevoel is het gevolg van de 'vecht-of-vlucht-reactie' waardoor de spierspanning in je borst toeneemt. Dit is absoluut ongevaarlijk omdat de zuurstoftoevoer voldoende blijft.***

### **Duizelig → flauwvallen?**

Wat gebeurt er eigenlijk als je flauwvalt? Veel mensen die er bang voor zijn, durven hierover niet na te denken. Flauwvallen betekent niets anders dan dat je je bewustzijn verliest als gevolg van een plotseling verminderde bloedsomloop, en dus zuurstof, naar je hersenen. Wanneer je angstig of in paniek bent, is het zeer onwaarschijnlijk dat je flauwvalt. Juist door de toegenomen bloedsomloop als gevolg van de snellere hartslag wordt de kans op flauwvallen erg klein. Er is dan juist sprake van meer dan voldoende zuurstoftoevoer. De duizeligheid is een normale lichamelijke stressreactie. Het kan zijn dat de spanning invloed heeft op je evenwichtsorgaan in je oren. Maar het kan ook zijn dat je aan het 'overademen' bent. En duizeligheid is een onschadelijk symptoom van het overademen.

Er is één uitzondering op deze regel. Sommige mensen hebben een 'bloedfobie'. Deze mensen kunnen inderdaad flauwvallen door confrontatie met bloed. In deze zeldzame gevallen is het zo dat plotselinge bloeddrukverlaging optreedt bij het zien van bloed. Hierdoor kunnen ze flauwvallen.

***Wanneer je duizelig bent tijdens een angstaanval is dat een normale reactie als gevolg van de angst. Door de toename van de bloedsomloop is de kans op flauwvallen juist miniem.***

### **Onwerkelijk gevoel → gek worden?**

Het gevoel dat je er niet echt bent of dat de wereld onwerkelijk lijkt, zijn normale symptomen als gevolg van je lichamelijke stressreactie en het overademen. Deze op zich onschuldige lichamelijke sensaties kunnen zeer beangstigend zijn als je denkt dat je 'gek' aan het worden bent. Hoe eng het ook voelt, niemand is ooit 'gek' geworden als gevolg van een paniekaanval! Dat betekent dat je geen stemmen gaat horen of ervan overtuigd raakt dat je lid bent van de KGB als gevolg van de paniek. Dit is *simpelweg onmogelijk*.

De officiële term voor 'gek' is psychose. Mensen die psychoses hebben, ervaren een reeks van symptomen die totaal anders zijn dan de paniekverschijnselen. In de eerste plaats hebben ze last van hallucinaties. Dat wil zeggen dat ze dingen kunnen horen, zien of ruiken die er niet zijn. Bijvoorbeeld een stem die commentaar geeft op alles wat iemand doet. Deze hallucinaties kunnen troostend, geruststellend maar ook bedreigend zijn. Bovendien hebben ze vaak bepaalde ideeën over zichzelf en de wereld (wanen) waar ze moeilijk van af te brengen zijn. Bijvoorbeeld: 'Ik kan de wereld redden door mijn undercover-werk als geheim agent' of 'Barbra Streisand is verliefd op mij.' Meestal is de enige remedie anti-psychotica (medicatie).

Een ander belangrijk verschil is dat iemand in een psychose zichzelf niet 'gek' vindt! Hij of zij is er juist van overtuigd van dat wat hij/zij ziet of denkt de realiteit is. Dus het onwerkelijk voelen en het bang zijn voor 'gek' worden geeft al aan dat je niet aan het 'gek' worden bent! Bovendien worden mensen niet plotseling 'gek'. Dat is een proces van jaren waarin de psychotische symptomen langzaam aan ontwikkelen. Een psychose is ook niet na een paar minuten of twee uur over. Het onwerkelijk gevoel wel.

***Het onwerkelijk voelen is een onschuldige lichamelijke sensatie die weer verdwijnt als je minder angstig bent. Hoe eng het ook voelt, niemand is ooit 'gek' geworden als gevolg van een paniekaanval!***

### **Paniekgevoelens → controle verliezen?**

Tijdens een paniekaanval is al je aandacht maar op één ding gericht: zo snel mogelijk weg zien te komen uit de 'bedreigende' situatie. Soms zijn mensen bang dat ze in paniek 'rare dingen' gaan doen. Hier kunnen we twee argumenten tegen inbrengen. Ten eerste: als al je aandacht gericht is op ontsnappen, heb je geen tijd of ruimte om 'raar' te doen. Ons zijn geen mensen bekend die dat in hun paniek wel gedaan hebben! Het tweede tegenargument is dat je op het hoogtepunt van je angst nooit juist die dingen gaat doen waar je bang voor bent. Heb je wel eens gehoord van iemand die bang is voor honden en die tijdens een paniekaanval hard op een hond afrent? Dit geldt ook voor alle andere 'rare dingen' waar je van denkt dat je ze in paniek zult gaan doen. Zoals in paniek van het balkon springen of je partner met een mes te lijf gaan. Iets wat je absoluut niet *wilt* doen, ga je in paniek juist helemaal niet doen, integendeel.

***Bang zijn je controle te verliezen tijdens een paniekaanval is een verschijnsel van de angst en niet de werkelijkheid.***

Zoals je ziet zijn er alternatieve verklaringen voor de lichamelijke sensaties die je ervaart. Het vergt inspanning om deze alternatieve verklaringen voor jezelf geloofwaardig te maken. Dat doe je als volgt: Schrijf iedere dag op (en zeker voor, tijdens of na een paniekaanval) waar je precies bang voor bent (het lichamelijke verschijnsel), wat je daarover denkt (de rampgedachte) en welke alternatieve verklaring het meest waarschijnlijk is. Je kunt gebruikmaken van het onderstaande schema.

Lichamelijk verschijnsel    Rampgedachte    Alternatieve verklaring

Stel vragen over de rampgedachte:

Hoe weet ik zeker dat dit waar is? Welke bewijzen gaan tegen de rampgedachte in? Welke alternatieve verklaring kan ik bedenken voor wat ik voel?

### **STAP 3: BLOOTSTELLEN AAN JE LICHAMELIJKE REACTIE**

Als je vier weken bezig bent geweest met de vorige stappen (buikademhaling en opschrijven van alternatieve verklaringen), dan kun je overwegen om stap 3 in praktijk te gaan brengen.

Met het blootstellen aan je lichamelijke reactie onderzoek je op ervaringsniveau of je rampgedachte klopt. Dit doe je door juist die lichamelijke verschijnselen op te roepen waar je bang voor bent! Telkens als je die verschijnselen oproept en je rampgedachte niet uitkomt, heeft dat een blijvend positief effect. Het gevolg is dat je steeds minder ervan overtuigd bent dat de rampgedachte klopt. Bovendien geldt ook hier de simpele wet: confrontatie met de angst doet de angst afnemen. De bedoeling van de oefeningen is dan ook dat je er angstig van wordt. Want de angst voor de lichamelijke verschijnselen kan niet verminderen als je niet angstig wordt van deze oefeningen. Meestal is het zo dat je de angst vermijdt op het moment dat de angst op z'n top is. Dit doe je door bijvoorbeeld geruststelling te vragen aan een dokter, een kalmeringstablet in te nemen of ervoor zorgen dat je niet alleen bent. Hierdoor kom je nooit voorbij het punt dat *de angst vanzelf weer afneemt*. Want dat doet hij uiteindelijk.

Houd er rekening mee dat je deze oefeningen veelvuldig moet uitvoeren (iedere dag eenmaal een oefening) om ervoor te zorgen dat de lichamelijke verschijnselen (duizeligheid, benauwdheid, hartkloppingen) je niet meer in paniek brengen.

Deze oefeningen zijn ongevaarlijk als je lichamelijk gezond bent. Doe deze oefeningen *niet* als je astmatisch bent of een hartprobleem hebt. Ook niet als je epilepsie hebt of zwanger bent. Wanneer je twijfelt of deze oefeningen voor jou ongevaarlijk zijn, vraag het dan aan je huisarts voordat je ermee begint.

Schrijf op, voordat je een oefening doet, voor welk lichamelijk verschijnsel je het meest bang bent en welke rampgedachte je erbij hebt (bijvoorbeeld: duizelig-flauwvallen). En vervolgens welke alternatieve gedachte je kunt hebben (duizeligheid is het gevolg van spanning/overademen, hoewel het vervelend voelt, ik blijf bij m'n bewustzijn).

Nadat je de oefening hebt gedaan schrijf je op welke gedachte klopt. Als je de oefeningen te moeilijk vindt om alleen uit te voeren, vraag dan iemand die je vertrouwt om erbij te blijven. Je kunt ze dan eerst uitvoeren terwijl er iemand bij is. Later doe je ze alleen.

#### **OEFENING 1**

Twee minuten overademen en dan opstaan.

Overademen doe je door snel en diep in- en uitademen (door je mond). Het gevolg is dat je allerlei lichamelijke verschijnselen zult ervaren (duizeligheid, onwerkelijk gevoel, snelle hartslag, tintelingen rond je mond en in je handen). En waarschijnlijk ben je het meest bang voor een van deze verschijnselen. Probeer ongeveer een halve minuut deze verschijnselen te ervaren zonder ervoor weg te lopen. Ga dan weer zitten en doe de buikademhaling. Je zult dan merken dat door de rustige en regelmatige ademhaling de lichamelijke verschijnselen weer langzaam verdwijnen.

#### **OEFENING 2**

Eén minuut door een dik rietje ademen (neus dicht).

#### **OEFENING 3**

Eén minuut (of korter wanneer je voldoende duizelig bent) ronddraaien op een bureaustoel.

#### **OEFENING 4**

Anderhalve minuut rennen (trap op en af).

#### **OEFENING 5**

Een halve minuut zittend je hoofd tussen je knieën en plotseling je hoofd omhoog doen.

Doe vooral die oefeningen die het lichamelijke verschijnsel oproepen waar je bang voor bent, net zolang totdat de verschijnselen geen angst meer oproepen.

Je kunt deze inspanningsoefeningen uitbreiden door te gaan sporten: voetballen, fietsen, lopen, surfen, aerobics, zwemmen.

Als je door de paniek niet meer goed naar buiten durft of niet met het openbaar vervoer durft te reizen, is het van belang dat je stapsgewijs de vermijding aanpakt. De voorgaande oefeningen hebben een belangrijke basis gelegd voor het omgaan met lichamelijke verschijnselen en paniek. Wanneer je niet meer van je lichamelijke reactie in paniek raakt (omdat je er anders tegen aankijkt) kun je beginnen met de angst voor de buitenwereld aan te pakken.

Dit doe je met behulp van de angstthermometer. Je kunt de mate van angst voor een bepaalde situatie een cijfer van 0 tot 100 geven. 0 betekent in dit geval 'geen angst' en 100 'totale paniek'. Iemand die bijvoorbeeld bang was voor het reizen met de trein, maakte de volgende angstthermometer:

- 30 Stoptrein Utrecht-Gouda, in Vleuten uitstappen
- 50 Idem, in Woerden uitstappen
- 70 Sneltrain Utrecht-Gouda, in Woerden uitstappen
- 80 Stoptrein Utrecht-Gouda, in Gouda uitstappen
- 90 Intercity Utrecht-Gouda, in Gouda uitstappen

Hij noteerde iedere stap op een kaartje en oefende met de eerste stap, net zolang totdat de angst verminderde. Hij noteerde de datum en de mate van angst die hij ervoer tijdens het oefenen. Dan pas ging hij naar de volgende situatie op zijn lijst. Tijdens deze oefeningen had hij veel aan de ademhalingsoefeningen. Ook jij kunt een lijst maken van situaties waar je bang voor bent. Geef deze situaties een 'angstcijfer', en begin te oefenen met de situatie die het minste angst oproept.

#### **Anti-paniekmedicatie**

We horen regelmatig van onze cliënten die last hebben van ernstige paniekaanvallen dat ze baat hebben bij het gebruik van medicatie. Met name van antidepressiva. Dit zijn medicijnen die bedoeld waren om mensen met depressieve klachten te behandelen, en waarvan later is ontdekt dat ze ook goed kunnen werken tegen paniekaanvallen. Er zijn een aantal belangrijke voordelen te noemen van het gebruik van antidepressiva tegen paniek. Ten eerste werken ze niet verslavend. Dat betekent dat je er niet steeds meer van nodig hebt om hetzelfde effect te krijgen en dat je geen ontwenningverschijnselen krijgt wanneer je ermee stopt. Ten tweede, en dat is het belangrijkste, werken ze als een buffer tegen de paniek Omdat ze ervoor zorgen dat bepaalde stoffen (serotonine) in je hersenen niet te snel worden 'opgehaald'. Daardoor kun je niet meer of minder snel in paniek raken.

Er zijn ook nadelen. Wanneer je begint met zo'n medicijn kunnen de angstverschijnselen in eerste instantie toenemen! Meestal is dat een goed teken, omdat het aangeeft dat het medicijn 'aanslaat'. Dit kan een paar dagen duren. Soms wordt er dan tijdelijk een kalmeringsmiddel voorgeschreven om deze periode te



overbruggen. Een ander belangrijk nadeel is dat het effect kan hebben op je seksuele beleving. Dat betekent dat je minder zin in vrijen krijgt. En omdat je deze medicatie vaak langdurig slikt (meestal een jaar of langer), kan dit een probleem zijn. Overigens herstelt dit nadat je gestopt bent met de medicatie. Als je overweegt om medicatie te gaan gebruiken, overleg dit dan met je huisarts en/of een psychiater.

Aanvullende informatie over het leren omgaan met angsten en het gebruik van medicatie vind je in de volgende boeken:

- Hermans, Henk. **Angstbeheersing - een trainingsprogramma voor mensen met angstklachten.** (1995). Amsterdam: Boom.
- Hoevenaars, Jac. **Angsten en fobieën: over angststoornissen, dwanghandelingen en angst na een trauma.** (1996). Wormer: Inmerc.

#### SAMENVATTING

Een paniekreactie of 'vecht-of-vlucht-reactie' is niets anders dan een plotselinge activering van je lichaam. Wanneer je deze reactie niet kunt verklaren door externe omstandigheden (een echte noodsituatie), dan kun je bang worden dat je je controle verliest of dat er iets totaal misgaat met je gezondheid.

Lichamelijke angstverschijnselen vormen meestal het startpunt voor de paniekcirkel. Ze zijn de aanleiding voor rampgedachten, die je zo bang maken dat je in de paniekcirkel gevangen blijft.

We noemen de meest voorkomende lichamelijke stressreacties met de daaraan gekoppelde rampgedachten. Stressreacties zijn op zich onschuldig, maar kunnen voor iemand die daar gevoelig voor is erg bedreigend lijken.

Er zijn drie manieren om de paniekcirkel te doorbreken. De eerste heeft te maken met **je ademhaling**. De tweede manier is de belangrijkste: jezelf ervan overtuigen dat je lichamelijke reactie **niet gevaarlijk** is. De derde manier is het gebruik van **medicatie**.

Om de geloofwaardigheid van rampgedachten kleiner te maken heb je alternatieve verklaringen voor je lichamelijke reactie nodig. We geven de vijf belangrijkste alternatieve verklaringen.

Het is van belang dat je stapsgewijs gaat oefenen in/met situaties die je door je angstklachten bent gaan vermijden. Hierdoor leer je beter met angst om te gaan en kun je ervaren dat, zonder vermijding, de *angst vanzelf weer afneemt*.

Overgenomen uit:

'Ruimte voor jezelf' – Fred Sterk en Sjoerd Swaen  
Kosmos – Z&K Uitgevers, Utrecht/Amsterdam