

Wat zijn angststoornissen?

Bang zijn we allemaal wel eens. En dat is maar goed ook, want daardoor reageren we op naderend gevaar, zoals een brand. Maar sommige mensen zijn bang zonder reden. Het zweet breekt hen uit bij de gedachte dat ze moeten bellen. Of ze gaan vanwege hun angst alles buitensporig controleren. Bijvoorbeeld of het gas uit is elke keer wanneer ze hun huis verlaten. Iemand met een angststoornis gaat vaak doodgewone situaties vermijden die hij met de angst in verband brengt. Die vermindering gaat steeds meer zijn leven bepalen, terwijl de angst er niet door afneemt. Zo iemand heeft een angststoornis.

Hoe herken ik angststoornissen?

Veelvoorkomende klachten bij een angststoornis zijn: hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, gebrek aan eetlust en concentratieproblemen. Ook hebben mensen vaak last van een bang voorgevoel, bezorgdheid, onbehagen, prikkelbaarheid, nervositeit, spanning en onrust.

Tijdens een angst- of paniekaanval zijn de meest voorkomende lichamelijke verschijnselen: hartkloppingen, pijn of beklemd gevoel op de borst, zweten, ademnood, het gevoel te stikken, snel hijgend ademhalen, duizeligheid of het gevoel flauw te vallen, trillen of beven, misselijkheid of diarree, een doof gevoel of tintelingen in de ledematen en een gevoel van onwerkelijkheid, alsof men naar een film kijkt. Mensen denken zelf vaak dat ze een hartaanval krijgen.

Hyperventilatie

Angstaanvallen gaan vaak gepaard met hyperventilatie. Door de angst gaat iemand te diep en te snel ademhalen. Daardoor krijgt hij last van duizeligheid, benauwdheid, het gevoel flauw te vallen en hartkloppingen.

Welke soorten angststoornissen zijn er?

Er zijn verschillende vormen van angststoornissen. Hieronder worden er een aantal genoemd.

Paniekstoornis

Mensen met een paniekstoornis kunnen op volkomen onverwachte momenten overvallen worden door grote angst.

Dwangstoornis

Iemand met een dwangstoornis herhaalt steeds bepaalde handelingen en gedachten, zoals handen wassen, of alle gele stoeptegels tellen, desnoods honderd keer per dag.

Gegeneraliseerde angststoornis

Iemand met een gegeneraliseerde angststoornis (piekerstoornis) maakt zich langere tijd ernstig zorgen over zaken die horen bij het dagelijks leven, zoals geld en gezondheid, terwijl in zijn leven objectief gezien alles goed gaat.

Fobieën

Een fobie is een gerichte angst voor bepaalde dingen, dieren of situaties.

Oorzaken van angststoornissen

Angststoornissen worden veroorzaakt door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Ze komen in bepaalde families meer voor dan in andere. Erfelijkheid speelt daarin een rol, maar ook de opvoeding. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals een ernstige ziekte, een sterfgeval, verhuizing of ontslag. Ook iemands persoonlijke eigenschappen zijn van invloed, zoals: slecht voor jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten en de neiging hebben problemsituaties en conflicten uit de weg te gaan.

Hoe kan JellinekMentrum helpen?

JellinekMentrum biedt poliklinische behandelingen voor angststoornissen. Deze behandeling bestaat voornamelijk uit een gedragstherapie waarmee u leert met uw angststoornis om te gaan. Daarnaast bestaat de mogelijkheid dat u medicatie voorgeschreven krijgt. Beide vormen van behandeling worden in overleg met u ingezet.

Informatie

Voor meer informatie kunt u per e-mail of telefonisch contact opnemen met JellinekMentrum, info@jellinekmentrum.nl of tel. 035 - 622 2911. Voor een uitgebreidere uitleg over deze stoornissen kunt u terecht op onze website www.jellinekmentrum.nl.

Aanmelden

Indien u zich wilt aanmelden kan dat 24 uur per dag online via onze website www.jellinekmentrum.nl of telefonisch op werkdagen 08.30 - 17.00 uur, tel. 035 – 622 2911.

Adres JellinekMentrum

Noordse Bosje 43, 1211 BE Hilversum
tel. 035 - 622 2911