



Help, ik heb last van paniek!

Zweten, trillen, rood worden, je hart voelen bonken in je borstkas, je bloed voelen razen door je aderen, ademnood, misselijkheid, duizeligheid... het zijn allemaal kenmerken van een paniekaanval.



Als dit je overkomt schrik je er vaak zo erg van dat je denkt dat je in levensgevaar bent door bijv. een hartaanval of een hersenbloeding. Dit soort gedachten maken je nog angstiger waardoor de lichamelijke sensaties die hierboven staan alleen nog maar erger worden, daardoor word je nog angstiger en zo is de cirkel rond en ontstaat een paniekaanval!

Als je dit regelmatig hebt, ga je je afvragen waar het door is gekomen. Was je in de supermarkt, bij een voorstelling of zat je in de trein dan koppel je de paniekaanval daaraan en ga je dat soort situaties vaak zo veel mogelijk vermijden.

Ook komt het voor dat je wel probeert je opnieuw in een soortgelijke situatie te begeven, maar dat je uiteindelijk vanwege de panieklachten uit de situatie wegvlucht.

Als je veelvuldig last hebt van paniekaanvallen ga je je vaak langzamerhand steeds meer terugtrekken uit sociale situaties. Je durft bijvoorbeeld niet meer naar het bevrijdingsfestival op 5 mei, je vermijdt feesten en verjaardagen en durft niet meer uit eten te gaan. In ernstige gevallen durf je soms zelfs je huis niet meer uit.

Door dit vermijdings- en vluchtgedrag blijft de cirkel van angst en paniek in stand en kan de vrijheid die je ervaart en daarmee je kwaliteit van leven behoorlijk worden ingeperkt.

Wat gebeurt er tijdens een paniekaanval?

Zweten, trillen, rood worden, je hart voelen bonken in je borstkas, je bloed voelen razen door je aderen, ademnood, misselijkheid, duizeligheid...

Het zijn allemaal doodnormale lichamelijke sensaties in een levensbedreigende situatie. Op die manier bereidt je lichaam zich voor om in actie te komen.

Stel je voor dat er een auto met 120 km per uur recht op je af komt rijden. Dan moet je lichaam snel kunnen reageren om weg te kunnen vluchten. Als je op z'n



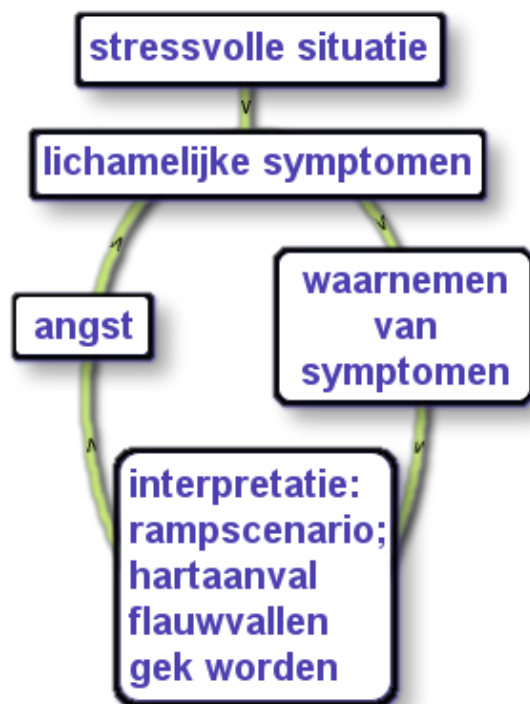
moment tijd zou verspillen met nadenken ben je te laat en loopt het waarschijnlijk slecht met je af.

Het lichaam zorgt er dus voor dat je in noodsituaties direct tot actie over kan gaan. Je verhoogde hartslag en versnelde bloedsomloop zijn in dit voorbeeld nodig om je spieren aan te sturen zodat je weg kunt springen.

Maar is er in de weide omtrek geen enkel reëel gevaar te bekennen en is er ook medisch niets bij je gevonden, dan is er iets anders aan de hand.

Je alarm systeem is 'op hol geslagen'. Het gaat 'aan staan' in situaties waar dat helemaal niet nodig is.

Dit kan veroorzaakt worden door een lange periode van verhoogde stress.



Hoe ziet een paniekbehandeling er uit?

Als blijkt dat je panieklachten of een paniekstoornis hebt, worden eerst jouw specifieke klachten met je besproken. Je behandeling wordt daarop afgestemd.

Mogelijke onderdelen van de behandeling zijn:

- *Psycho-educatie*: uitleg over paniek om te begrijpen dat je alarmsysteem 'op hol is geslagen'.
- *Ontspanningsoefeningen*: oefeningen waarbij je je op je ademhaling concentreert, je lichaam bij langs loopt of lichaamsdelen aanspant en ontspant. Dit heeft als doel je algehele stressniveau te verlagen.
- *Interoceptieve exposure*: oefeningen waarbij je wordt blootgesteld aan lichamelijke sensaties, om te ervaren dat je daar niet bang voor hoeft te zijn.
- *Cognitieve therapie*: om de gedachten die je nog angstiger maken te leren corrigeren.
- *Exposure in vivo*: blootstelling aan de situaties die je aan de paniekaanvallen hebt gekoppeld en die je bent gaan vermijden, zodat je kunt gaan ervaren dat de spanning vanzelf zakt als je in zo'n situatie blijft.

Wil je meer weten, neem gerust contact met mij op.