



Angstklachten

Angst:

Alles wat je wilt weten (definitie, tips en behandelplan)

Angst is een van de meest voorkomende psychologische problemen. Iedereen heeft eigenlijk wel eens last van angst. In dit artikel vertel ik je precies wat angst is en wat je kunt doen om er overheen te komen.

Het artikel is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten.

De grootste fout die angstige mensen maken is dat ze hun angst heel serieus nemen. In dit artikel ga ik je uitleggen dat je angst je voor de gek houdt. Daarnaast ga ik je vertellen wat je kunt doen om van hem te winnen.

Helaas gaan de meeste mensen op een manier om met hun angst, die de angst juist steeds sterker maakt. Als je dat eenmaal begrijpt, weet je ook wat je kunt doen om van je angst af te komen.

Wat is angst?

De vraag "wat is angst" kan ik op een heleboel verschillende manieren beantwoorden. Omdat je waarschijnlijk vooral geïnteresseerd bent in het overwinnen van je angst, bespreek ik hier vooral wat angst in de praktijk inhoudt. Ik beschrijf eerst wat angst met jou doet. Wat gebeurt er nu eigenlijk als je angstig bent? Daarna bespreek ik hoe angstige mensen met angst omgaan. Tot slot leg ik uit hoe "normale" angst kan veranderen in een angststoornis.

Wat doet angst?

Stel je even voor dat angst een soort parasiet is. Een diertje (grote vriend van je kwebbelende aap) dat je hersenen ingeklommen is en je allerlei trucs met je uit probeert te halen

Angst kan je echter maar op één manier beïnvloeden. Het kan alarm slaan en je allerlei horrorverhalen vertellen. Veel meer invloed heeft het niet.

Op zich is angst dus totaal ongevaarlijk, maar als je de verhalen gaat geloven die angst je vertelt, kan het een enorm effect op je levensplezier hebben.

De kunst is om angst niet te willen uitroeien, dat werkt namelijk niet. Je kunt het beter zien als een enigszins onplezierige huisgenoot waarmee je zult moeten zien te leven. Hij kraamt echter veel onzin uit, dus beter luister je niet te veel naar hem.

Wat zijn nu de tactieken die angst inzet om jouw leven te verzieken en zelf zoveel mogelijk aandacht te krijgen?

Het is allereerst belangrijk om je te beseffen dat angst niet logisch is.

Ik heb wel eens iemand behandeld die hoogleraar was en lezingen hield voor grote groepen mensen en daar geen last had van angst. Echter zodra hij in de buurt van een vrouw kwam speelde zijn angst om te gaan hakkelen en blozen echter enorm op. Het behoeft geen uitleg dat lezingen voor grote groepen mensen veel lastiger is dan een gesprek met een vrouw.

Angst trekt zich daar echter niets van aan. Angst doet je denken dat het "gevoel van angst" hetzelfde is als gevaar. Met andere woorden, angst doet je denken: "als je angstig bent, ben je in gevaar". Dat is echter helemaal niet waar. Als je een horrorfilm bekijkt, ben je immers ook angstig, maar niet in gevaar.

Tot slot zet angst je aan om situaties die je bang maken te vermijden. Als je namelijk weggaat uit de situatie, gaat je angst ook weg. Dat geeft je het gevoel dat het gevaar is geweken en dat het vermijden dus werkt. Onbewust zorgt dit er echter voor dat je steeds beter naar je angst gaat luisteren.

Nu heeft hij je waar hij je hebben wil.

Tip: de kern van elke angstbehandeling is dat je angstige situaties niet meer uit de weg gaat, maar juist opzoekt.

Drie karakteristieken van angstige mensen

Bij sommige mensen voelt angst zich prettiger dan bij andere mensen.

Mensen bij wie angst zich thuis voelt, hebben bijna allemaal de volgende eigenschappen:

- Ze zijn bang voor bepaalde situaties. Er is altijd een situatie die je angst aanzet. Bij de angst voor kleine ruimtes kan dat de lift zijn. Bij sociale angst kan dat een netwerkborrel zijn.
- Ze hebben een grote gerichtheid op de toekomst. Angstige mensen zijn altijd bezig met wat er gaat gebeuren en focussen zich nauwelijks op het hier en nu.

- Angstige mensen zijn rampdenkers. Mensen die angstig zijn, zijn heel goed in het bedenken van wat er allemaal mis kan gaan. Ze hebben zich aangewend om allerlei horrorscenario's te bedenken, zonder zich nog echt af te vragen wat het praktisch nut daarvan is.

Gelukkig zijn dit eigenschappen die je kunt veranderen. In de behandeling van angst gaan we daar mee aan de slag.

Wanneer spreken we nu van een angststoornis en wanneer van "gewone" angst?

In de DSM V (het handboek voor psychologische stoornissen) staat beschreven dat angststoornissen zorgen voor lijden in het persoonlijke of zakelijke leven van iemand.

Wat mij betreft is er echter nog een belangrijk eigenschap. Mensen die angstig zijn, zijn allemaal bang voor de angst. Ze vinden het enorm vervelend om angstig te zijn en doen er dus alles aan om die angst uit de weg te gaan.

De angst heeft ze dus mooi onder controle. Zodra hij alarm slaat, maakt zijn mens zich meteen uit de voeten.

In elke behandeling van angst moet het dus gaan over het leren tolereren van angstige gevoelens. Misschien wel de eerste les die je moet leren is dat angst niet zo erg is. Dat het een leeuw zonder tanden en nagels is. Hij gromt wel gevaarlijk, maar uiteindelijk gebeurt er niet veel.

Tip: minder bang zijn voor je angst is veel belangrijker dan geen angst meer hebben.

Primaire en secundaire angst

Bovenstaande is zo belangrijk, dat ik het nog een keer op een andere manier ga vertellen. Dit keer door het onderscheid te maken tussen primaire angst en secundaire angst.

Primaire angst: bijvoorbeeld de angst voor spinnen of de angst om te gaan blozen.

Een herinnering kan echter ook een trigger zijn en een lichamelijke sensatie ook.

Als we aan angst denken, denken we meestal aan de primaire angst. Bij angststoornissen komt het echter regelmatig voor dat het hier niet meer over gaat.

Het gaat dan over:

Secundaire angst: dat is de angst voor het gevoel van angst.

Neem nu het onderstaande voorbeeld

De Hoogleraar zegt dat hij een op een gesprekken met vrouwen heel eng vindt: "Ik weet niet of het komt omdat ik niet veel met vrouwen omga, maar de gedachte aan een 1 op 1 gesprek vind ik doodeng". Op de vraag wat hij dan zo eng vindt, geeft hij als antwoord: "Ik krijg het dan direct benauwd. Ik ga stotteren en blozen en wil alleen maar zo snel mogelijk weg. Dat anderen dan van mij denken: wat een rare man is dat zeg!

Het is duidelijk dat de hoogleraar niet bang is voor het gesprek. Hij is bang om angstig te worden in de buurt van een vrouw, dat is wat er echt aan de hand is. Hij heeft dus vooral last van secundaire angst en niet van primaire angst.

Samenvattend

Wat moet je nou in ieder geval weten over angst, voordat je er iets aan kunt doen?

Wat mij betreft moet je in ieder geval de onderstaande punten snappen:

Een angstig gevoel is niet een teken dat er iets gevaarlijks staat te gebeuren

Als je angstige gevoelens tegen wil gaan, moet je stoppen met ze te vermijden

Het is niet nodig om van je angsten af te komen, het is eerder belangrijk dat je je angsten leert negeren.

Wat mij betreft zijn er drie "hoofdvormen" van angststoornissen. Als je deze drie hoofdvormen begrijpt, snap je direct ook een stuk beter wat angst precies is.

Specifieke fobie

Als we het over angst hebben, denken we meestal aan een fobie. Een fobie is de angst voor één specifieke situatie of omgeving. Denk aan claustrofobie (de angst voor kleine ruimten) en hoogtevrees bijvoorbeeld.

Je kunnen zeggen dat dit een vorm is van primaire angst. Mensen zijn bang voor een situatie omdat ze ervan overtuigd zijn dat die situatie gevaarlijk is. In een kleine ruimte kun je bijvoorbeeld stikken en van grote hoogten kun je te pletter vallen. Toch is ook de specifieke fobie niet zo simpel. Praktisch altijd speelt hier ook de angst voor de angst. Als iemand met een spinnenfobie toch een spin ziet, is hij vaak bang dat hij de angst niet aankan. Mensen verwachten dan dat ze flauw gaan vallen of een hartinfarct krijgen. Ze zien de angst dus als gevaarlijker dan hij daadwerkelijk is.

Paniekstoornis

De paniekstoornis is het beste voorbeeld van een "angst voor de angst"-stoornis. Mensen met een paniekstoornis, interpreteren bepaalde lichamelijke gevoelens als een teken dat er wat ernstigs aan de hand is. Daardoor krijgen ze gevoelens van angst, die ze óók weer interpreteren als een teken dat er iets mis is.

Uiteindelijk zorgt dat ervoor dat ze een paniekaanval krijgen. Je kunt je voorstellen dat je behoorlijk schrikt als je lichaam zonder duidelijke reden ineens overspoeld wordt door een gevoel van paniek.

Vermijding speelt hier ook een duidelijke rol. Als je eenmaal een paniekaanval in de supermarkt hebt gehad, denkt men vaak: "ik ga niet weer naar de supermarkt!"

Gegeneraliseerde Angststoornis

Tot slot is er de gegeneraliseerde angststoornis. We noemen dit ook wel de piekerstoornis.

We hebben het nog niet zo uitgebreid over piekeren gehad, maar je kunt dit zien als een bescherming tegen angst. Piekeraars nemen geen actie als de angst hun iets influistert, ze gaan er juist over nadenken.

Dat lijkt logisch, maar piekeren is niet echt nadenken. Het is continu hetzelfde riedeltje in je hoofd afspelen, zonder dat je er iets mee opschiet. Deze stoornis komt dus ook duidelijk voort uit de angst voor de angst, maar de manier waarop mensen ermee omgaan is anders.

Elke angststoornis behandel je anders. Daarom is het belangrijk om goed te weten welke angststoornis jij nu precies hebt.

Je angst overwinnen

Waarschijnlijk ben je dit artikel gaan lezen omdat je graag van je angst af wil. In dit deel van het artikel ga ik daarop in. Je kunt hier absoluut zelf mee aan de slag, dus doe er je voordeel mee. Als je er echt niet uitkomt, raad ik je aan om de begeleiding van een therapeut in te schakelen.

Waar komt je angst vandaan?

Laat me beginnen met te zeggen dat het niet nodig is om te weten waar je angst vandaan komt, om ervan af te komen.

Het kan op zich interessant zijn om te weten waar je angst vandaan komt, maar het helpt je niet of nauwelijks met het verhelpen van je angst. Besteedt daarom niet te veel aandacht aan de waarom vraag, vaak is dat namelijk een doodlopend pad.

In de behandeling heb ik zelfs wel eens het idee dat de 'waarom'vraag door mensen gebruikt wordt om maar niet met de echte behandeling te beginnen. Ook daarom is het belangrijk om dit niet te lang uit te stellen.

Exposure: je angst in de ogen kijken

Het idee achter exposure is simpel, maar lijkt voor angstige mensen soms heel tegenstrijdig met wat ze voelen.

Laten we nog even terugkijken naar wat angst is. Angst is een wezentje dat in je hoofd gekropen is en zonder enige aanleiding tegen je zegt dat er gevaar dreigt. Hij hoopt dat je daarnaar gaat luisteren zodat hij langzamerhand de controle over je kan krijgen.

Dit is echter niet wat angstige mensen over hun angst denken. Zij denken: "als ik me angstig voel, dreigt er gevaar". Ze zien dus nog niet in dat ze door hun angst voor de gek gehouden worden.

Exposure betekent dat je bewust moet gaan doen waar je bang voor bent.

Dat klinkt logisch als je weet dat je angst je onzin aan het verkopen is.

Het klinkt echter absoluut niet logisch als je denkt dat er gevaar dreigt wanneer je angstig bent.

Daarom zijn mensen vaak niet zo enthousiast om met exposure-therapie te beginnen. Een waarschuwing is dus op zijn plaats.

Waarschuwing voordat je verder leest

Als je nu enorm angstig bent, vind je het misschien geen goed idee om te gaan doen waar je bang voor bent. Sterker nog, misschien doet dat je wel besluiten dat je niet aan therapie gaat beginnen.

Daarom vind ik het belangrijk om je te waarschuwen voordat je verder leest.

Exposure therapie gaat altijd op jouw tempo. Je hoeft dus niets te doen waar je nog niet klaar voor bent. Je therapeut zal je nooit dwingen om angstige dingen te doen, dat heeft namelijk een negatief effect op je herstel.

Daarnaast is het zo dat exposure-therapie altijd stapje voor stapje opgebouwd wordt. Als je hoogtevrees hebt, ga je dus niet in de eerste sessie parachute-springen. Je gaat bij wijze van spreken eerst op een keukentrap staan en daarna op de eerste verdieping van een huis.

Natuurlijk blijft exposure therapie altijd wel een beetje eng. Misschien denk je nu nog dat je die angst niet aankunt. In therapie leer je echter stapje voor stapje dat je veel beter met angst om kunt gaan dan je nu denkt.

Vier tips om exposure goed te doen verlopen

Je zult misschien denken dat het idee achter exposure simpelweg is: doe het maar gewoon! Stort je maar vol in de angstige situaties en dan komt het allemaal goed. Dat is echter te kort door de bocht. Een dergelijke aanpak kan er zelfs voor zorgen dat je juist angstiger wordt! Daarom is het belangrijk om je exposure goed vorm te geven. Hiervoor heb ik een aantal tips:

Tip 1: Bouw de exposure stapje voor stapje op

Als je bang bent voor spinnen is het niet handig om naar Artis te gaan en een spin uit hun hok te halen. Dat gaat wat te snel.

Het is beter om te beginnen met plaatjes van spinnen bijvoorbeeld, of filmpjes.

Daarna kun je misschien iemand vragen om een klein spinnetje te vangen dat je dan in huis kunt houden in een afgesloten aquarium. Vervolgens kun je misschien steeds meer toenadering zoeken naar dat spinnetje om hem uiteindelijk zelfs aan te raken. Vervolgens kun je de overstap maken naar een wat grotere spin.

Het is belangrijk dat je steeds een positieve ervaring hebt nadat je aan je exposure gewerkt hebt, daarom is het zo belangrijk om het rustig aan te doen.

Tip 2: Angst is positief!

In therapie komt het regelmatig voor dat iemand zegt: "Het is niet zo goed gegaan met mijn exposure, ik was namelijk steeds enorm bang!"

Die opmerking is goed te begrijpen als je beseft dat hij afkomstig is van iemand met een angststoornis. Een van de eigenschappen van een angststoornis is immers dat je angst enorm onprettig vindt en het liefst je angst uit de weg gaat.

Bij exposure is het belangrijk dat je angst leert zien als iets goeds. Je traint jezelf namelijk om beter met je angst om te kunnen gaan. Een dag zonder angst is dus een verspilde dag. Je hebt dan immers de kans gemist om je angst beter te leren kennen.

Het hele idee achter exposure-therapie is dat je geconfronteerd wordt met je angst. Dat je angstig bent geweest is dus niet negatief, maar juist positief!

Tip 3: Ga vermijding uit de weg

In dit artikel heb ik het al gehad over vermijding. Mensen die angstig zijn voor een bepaalde situatie, gaan die situatie vaak uit de weg. Als je bijvoorbeeld vaak paniekaanvallen krijgt in de supermarkt, kun je die angst vermijden door je boodschappen te laten bezorgen.

Er zijn ook subtiele vormen van angst. Je gaat de situatie dan wel aan, maar neemt wel allerlei voorzorgsmaatregelen. De persoon met paniekaanvallen in de supermarkt kiest er dan bijvoorbeeld voor om altijd zijn telefoon in de hand te hebben. Of hij spant steeds zijn spieren aan omdat hij gehoord heeft dat dit flauwvallen tegengaat. Of hij spreekt zichzelf steeds moed in.

Al deze subtiele vormen van vermijding, werken de exposure tegen. Het is dus zaak om ze op te sporen en daarna stuk voor stuk weg te laten.

Tip 4: Wacht tot je angst zakt

Stel dat je bang bent voor kleine ruimten. Meer specifiek ben je bang voor liften. In een poging om hier mee om te gaan, start je de exposure met het staan in een stilstaande lift.

Als je voor de lift staat, voel je een enorme angst. Toch stap je in de lift, om er vervolgens direct weer uit te spannen. Je hart klopt en je oren suizen van angst, maar je bent blij met wat je gedaan hebt. Dit is toch het idee achter exposure: doen waar je bang voor bent.

Helaas werkt het niet helemaal zo. Het idee achter exposure is dat je beter met je angst leert omgaan. Daarom is het belangrijk dat je net zolang in de lift blijft staan totdat je angst wat gedaald is. Zo kun je ervaren dat je angst op kan komen, zonder dat er direct gevaar dreigt.

Andere behandelmethoden

Voordat ik het ga hebben over andere behandelmethoden, wil ik benadrukken dat exposure altijd de kern is van angstbehandeling. Als je een therapeut treft die exposure niet als de basis van de angstbehandeling heeft, zou ik je aanraden om op zoek te gaan naar een andere.

Dit is gemakkelijk te begrijpen als je bedenkt wat het doel van therapie is. Stel dat je bang bent voor spinnen, wat is dan het uiteindelijke doel van de therapie? Veel mensen met angstklachten zeggen: "dat ik geen angst meer heb". Een therapeut zou echter zeggen: "dat mijn angst mijn leven niet meer beperkt". Dat laatste

betekent dat je wel weer buiten durft te komen in de lente en dan ook het bos in durft. Misschien wel ondanks de angst die op de achtergrond nog aanwezig is. Met andere woorden: het contact met je angsten durven zoeken is belangrijker dan je angst kwijtraken. Daarom moet de focus van therapie altijd op het contact zoeken met je angsten liggen. Exposure dus.

Toch zijn er wel benaderingen die je kunnen helpen om beter met je angst om te gaan. Dat zijn cognitieve therapie en visualisaties en in extreme gevallen EMDR. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Cognitieve therapie

Het idee achter cognitieve therapie is dat onze gevoelens veroorzaakt worden door onze gedachten.

Als je bijvoorbeeld bang bent voor spreken in het openbaar, ben je vaak geneigd om te denken dat de situatie je angstig maakt. Al die mensen die je aankijken en jij in je eentje op het podium. Dat is niet niks.

Toch is dit niet het geval. Er zijn immers mensen die niet bang zijn om te spreken in het openbaar. De situatie zelf is dus niet beangstigend, maar jouw gedachten erover wel.

We gebruiken in cognitieve therapie vaak het ABC-schema:

A: Situatie

B: Interpretatie

C: Gevoel en gedrag

In een schema ziet dat er ongeveer zo uit:

Je ziet dat de overtuiging over spinnen, bij deze persoon zorgt voor de angst. Zijn interpretatie is dat spinnen zomaar op je kunnen springen en dat ze gewoon heel vies zijn.

Onderzoek wijst uit dat je die interpretaties het best in de praktijk kunt onderzoeken. Met behulp van exposure dus. In sommige gevallen zijn mensen echter zo overtuigd van hun interpretaties, dat ze niet eens bereid zijn om exposure aan te gaan. In dat geval is het dus handig om eerst eens goed naar je overtuigingen te kijken

Een klassiek voorbeeld is vliegangst. Veel mensen zijn bang om te vliegen omdat ze de overtuiging hebben dat dit heel gevaarlijk is. Als ik dan voorstel om toch te gaan vliegen, zullen ze me voor gek verklaren. Ze gaan zichzelf toch zeker niet aan zo'n groot gevaar blootstellen!

Het kan dan helpen om statistieken te laten zien waaruit blijkt dat vliegen ongeveer de meest veilige manier van vervoer is. Bij voetgangers komen meer ongelukken voor dan bij mensen die het vliegtuig nemen!

Begrijp me niet verkeerd: inzichten alleen helpen vaak niet om je angst minder te maken. Het helpt echter soms wel om de stappen te nemen die nodig zijn om echt over je angst heen te komen.

Ik hoop dat dit artikel je een zetje in de richting geeft om zelf aan de slag te gaan, mocht je ondersteuning nodig hebben, dan kun je mij altijd contacten en ga ik uiteraard graag met je aan de slag.