Angst(stoornis)

Angst is een natuurlijk reactie van ons lichaam op naderend gevaar: angst zorgt ervoor dat we alert worden en snel kunnen reageren als het naderende gevaar dat nodig maakt. We noemen dat de “vecht- of vluchtreactie”. Soms is de angst echter veel groter dan passend bij de oorzaak ervan: u overschat het gevaar. En het kan zelfs zo zijn dat u zich angstig voelt, zonder dat daar eigenlijk een oorzaak voor is.

Een angststoornis veroorzaakt heftige angsten in het dagelijks leven, zonder dat er echt gevaar is. De klachten die erbij horen zijn o.a. piekeren, rusteloosheid, slecht slapen, slechte concentratie en gespannenheid. Maar er kunnen ook lichamelijke symptomen zijn: hartkloppingen, zweten, benauwdheid of misselijkheid. En op de momenten dat de angst overheerst kunt u last hebben van hoofdpijn, verwarring of het gevoel hebben de controle te verliezen of flauw te vallen.

Er zijn verschillende soorten angst: we spreken van gegeneraliseerde angst als u zich voortdurend erge zorgen maakt, zonder echte aanleiding. U bent bijvoorbeeld continu bezorgd over uw werk, uw gezin of de financiën. Maar u kunt ook bang zijn voor een bepaalde plek, of een bepaald ding. Dan spreken we van een fobie.

Gemeenschappelijk kenmerk van alle vormen van angst, is dat we de neiging hebben die dingen te gaan vermijden waarvoor we bang zijn.

Wat kunt u zelf doen als u regelmatig last heeft van angsten?

- Probeer moeilijke situaties niet te vermijden. Als u de voor u moeilijke situaties uit de weg blijft gaan, leert u niet meer om te gaan met de spanning: de angst blijft of wordt zelfs nog groter.
- Uw gedachten spelen een belangrijke rol bij angst: u overschat vaak wat er zou kunnen gebeuren. Probeer die gedachten aan te vechten door u af te vragen of datgene wat zou kunnen gebeuren nu wel zo ernstig is, of uw gedachten wel kloppen.
- Oefen met bijvoorbeeld ademhalings- en ontspanningsoefeningen om deze paraat te hebben zodra u angstig wordt. Als u uw ademhaling onder controle houdt, wordt ook de angst vaak vanzelf minder.
- Kijk eens op internet, bijvoorbeeld op de website www.mentaalvitaal.nl

Bedenk tenslotte: angst wordt in de meeste gevallen vanzelf minder. Angst is een natuurlijk verdedigingsmechanisme van ons lichaam, maar gelukkig is ons lichaam niet in staat die angst langer dan een uurtje vol te houden als daar geen oorzaak voor is. De angst dooft dan weer uit.

Lukt het niet om uw angsten de baas te worden, of worden u en uw omgeving ernstig belemmerd in het functioneren door uw angsten? Raadpleeg dan uw huisarts.