Paniek

Spanningen en angsten kunnen zich uiten in lichamelijke verschijnselen omdat uw lichaam bij spanning of angst een stresshormoon aanmaakt dat er onder meer voor zorgt dat:

- Uw hart sneller gaat kloppen
- Uw sneller gaat ademhalen
- U een gejaagd gevoel krijgt
- U het benauwd krijgt
- U gaat trillen of transpireren

Het kan gebeuren dat deze verschijnselen lang aanhouden en erger worden. U heeft het gevoel de controle te verliezen. Dat maakt uw angst nog groter en u raakt in paniek. U kunt niet meer goed nadenken en weet niet meer wat u moet doen.

Zo'n paniekaanval kan bijvoorbeeld ontstaan in een gevaarlijke situatie, waarvan u schrikt, of in een situatie waarvan u de gevaren overschat. Maar ook een overschot aan bijvoorbeeld cafeïne kan een paniekaanval in gang zetten. Niet altijd is er echter een duidelijke aanleiding voor de paniekaanval, maar spelen bijvoorbeeld moeheid of stress een rol.

Wat kunt u zelf doen?

- Bedenk dat de verschijnselen die u voelt geen kwaad kunnen en vanzelf weer overgaan, stel uzelf gerust.
- Probeer uw ademhaling onder controle te houden: oefen met ademhalings- en ontspanningsoefeningen zodat u ze paraat heeft indien nodig.
- Zoek afleiding: ga er even uit, lees een stukje.

Lukt het niet om uw paniek en paniekaanvallen onder controle te houden, raadpleeg dan uw huisarts.