

[> PANIEKAANVALLEN](#) > [ANGSTSTOORNISSEN](#) > [FOBIEËN](#)
> [SPECIFIEKE FOBIEËN](#) > [SOCIALE FOBIE](#) > [AGORAFOBIE](#)
> [BEHANDELING](#)

Angst

Een artikel van Olivier Delfin,
Beroepsbeoefenaar Europees geregistreerde psychotherapie / European Certificate
of Psychotherapy (ECP)-houder

*De mensen lijden niet door de dingen,
maar door hun voorstellingen bij de dingen
Epictetus – 50 NC*

Angst is een normaal verschijnsel, dat net als pijn bij het leven hoort. Pijn is een nuttig signaal dat ons vertelt dat er iets mis is en ons dwingt om aandacht en rust te geven aan bijvoorbeeld verwondingen. Zonder het vermogen om pijn te ervaren zouden we niet erg lang leven.

Angst is ook een signaal. Een signaal dat iets wat we als belangrijk in ons leven ervaren, bedreigd wordt, of dat we dat in ieder geval denken. Angst motiveert ons de bedreiging te vermijden of met gerichte actie aan te pakken.

Problematisch wordt het echter wanneer we gevaren zien waar die niet zijn, of wanneer we bepaalde risico's enorm gaan overdrijven.

We zien dan onmiddellijk allerlei rampen in de toekomst opdoemen. Rampzalige verwachtingen waarop we gefixeerd raken.

Moeten we bijvoorbeeld een presentatie op het werk gaan geven, dan verwachten we niet alleen dat het niet goed zal gaan, maar zien we als consequentie daarvan ons al ontslagen worden en in de goot eindigen.

We vergeten dan onze eigen vermogens die we hebben om in te grijpen, dat er anderen zijn die ons kunnen helpen en dat tussen het geven van een presentatie en een in 'de goot belanden' er een oneindig aantal keuzemomenten liggen.

Keuzemomenten waarop we invloed kunnen uitoefenen op de loop van de gebeurtenissen in ons leven.

Paniek aanvallen en de menselijke evolutie

Angst kan tot een paniekaanval leiden.

Een paniekaanval kenmerkt zich onder andere door hartkloppingen, transpireren, trillen of beven, duizeligheid, benauwdheid, angst om gek te worden of de controle te verliezen. Héél onaangenaam!

Bij paniek aanvallen spelen onze evolutionair bepaalde primaire reacties een rol.

Wanneer onze hersenen iets interpreteren als gevaarlijk of levensbedreigend, komen er stresshormonen in ons lichaam vrij. Hormonen die het lichaam gereed maken om onmiddellijk te vluchten of te vechten.

Schatten onze hersenen in dat we sterker zijn dan vechten we. Is de inschatting dat de bedreiging sterker is dan vluchten we.

In de tijd dat we als mensheid nog op de savannes leefden en regelmatig geconfronteerd werden met een gevaarlijk dieren, was dit een nuttige reactie. Naast een vlucht of vecht reactie, kunnen we ook reageren met een zogenaamde freeze (verstijven van angst) reactie.

Onze hersenen schatten in dat geval in, dat elke vorm van actie (vluchten of vechten) onwenselijk is en de situatie alleen maar erger maakt.

Wegrennen voor een beer die je achterna komt, stimuleert alleen maar het jachtinstinct van het dier en je wilt het met rennen nooit.

Doen alsof je dood bent, lijkt dan de beste oplossing. De bloeddruk daalt, waardoor we kunnen flauwvallen. Zouden we al gewond zijn en bloed verliezen, dan kan een lagere bloeddruk onze overlevingskansen vergroten. We verliezen dan immers minder bloed.

Een probleem is echter dat onze hersenen onschuldige situaties vaak ten onrechte als levensbedreigend interpreteren. De hersenen maken als het ware een interpretatiefout. We zien dan beren, waar ze er niet zijn!

Als we bijvoorbeeld ons bloed laten prikken en onze hersenen reageren alsof we een gapende wond hebben - waar het bloed uitstroomt - krijgen we een freeze reactie waarbij de bloeddruk daalt. Resultaat: we vallen flauw.

Zijn we bang dat een volgende keer wanneer we geprikt moeten worden, hetzelfde zich gaat herhalen, dan kunnen we een zogenaamde injectie of prikfobie ontwikkelen.

De lichamelijke effecten van onze ingebouwde vecht-vlucht of freeze reactie, hebben de neiging om de gemaakte foute interpretatie verder te versterken: We interpreteren iets als bedreigend, onze hersenen activeren onze vecht-vlucht reactie, we krijgen allerlei lichamelijke verschijnselen, zoals een verhoogde hartslag, toegenomen spierspanning.

Vervolgens zien we deze lichamelijke reacties/gevoelens als bewijs dat we wel echt in gevaar moeten zijn, waarmee de hele keten opnieuw verder versterkt wordt. Een zich zelfversterkende spiraal, die vaak lastig te onderbereken is.

Angststoornissen

Als mens kunnen we allerlei angststoornissen ontwikkelen. Angst gaat dan ons leven beheersen en beperken.

De meest bekende, onderscheidde angststoornissen zijn:

- Generaliseerde angststoornis: van muggen olifanten maken, buitensporig zorgen maken over allerlei zaken.

- Paniekstoornis zonder agorafobie: regelmatig voorkomende paniekaanvallen. Zich grote zorgen maken en bang zijn voor een mogelijke volgende aanval.

- Paniekstoornis met agorafobie: regelmatige paniekaanvallen, samen met de aanwezigheid van agorafobie (zie voor [AGORAFOBIE](#) verderop in dit stuk).
- [POSTTRAUMATISCHE STRESS STOORNIS \(PTTS\)](#): herhaaldelijke herbelevingen, grote prikkelbaarheid of gevoelsafstomping en vermijding gedrag naar aanleiding van een schokkende, traumatische ervaring. De symptomen zijn langer dan één maand na de gebeurtenis aanwezig.
- Acute stressstoornis: ongeveer hetzelfde als bij posttraumatische stressstoornis, maar de symptomen zijn niet langer aanwezig dan één maand na een traumatische gebeurtenis.
- Obsessieve-compulsieve stoornis: dwanggedachten en dwanghandelingen, angst om besmet te raken, e.d.
- [FOBIEËN](#): zie hieronder.

Fobieën

Fobieën zijn bij het grote publiek een van de meest bekende vormen van angststoornissen.

Kenmerkend voor fobieën is dat we hierbij de situaties (triggers) die de fobische reactie oproepen, hardnekkig vermijden. Fobieën zijn geen volstrekt irrealistische angsten, zoals men tot voor kort dacht.

Bij fobieën zijn we dan ook niet zo zeer bang voor de objecten of situaties zelf, maar voor de consequenties die ze vertegenwoordigen.

Een tunnel kan instorten, een vliegtuig kan gekaapt worden, honden kunnen bijten, in water kan je verdrinken!

Allemaal zaken die kunnen gebeuren, maar waarop de kans dat het gebeurt meestal heel klein is. Bij fobieën worden de risico's dan veel te groot gezien en als zeer reëel ervaren.

Verschillende soorten van fobieën

Men onderscheidt specifieke fobieën (ook wel enkelvoudige fobieën genoemd), naast de zogenaamde sociale fobie en de agorafobie (met of zonder paniekstoornis in de voorgeschiedenis).

Specifieke fobieën

Bij specifieke fobieën reageren we met heftige angst bij bepaalde concrete objecten of situaties.

Denk bijvoorbeeld aan de volgende fobieën: spinnenfobie, hydrofobie (waterfobie), bruggenfobie, tunnelfobie, vliegafobie (vliegangst), claustrofobie (angst voor kleine

ruimten).

Eigenlijk kunnen we in principe voor van alles en nog wat een specifieke fobie ontwikkelen. Angst voor de dood speelt hierbij een achterliggende rol.

Mogelijke oorzaken:

Erfelijke gevoeligheden lijken een rol te kunnen spelen bij het ontstaan van fobieën. Zo ontwikkelt de een door bepaalde levenservaringen sneller een depressieve stoornis, en de ander een angststoornis of een somatisatiestoornis (lichamelijke klachten die geen – noemenswaardige - medische oorzaak hebben). Net zoals de een sneller hoofdpijn en de ander maagpijn bij spanningen krijgt.

Alleen een erfelijke gevoeligheid leidt (hoogstwaarschijnlijk) niet tot het ontstaan van fobieën. Bepaalde levenservaringen, al dan niet in combinatie met dergelijke gevoeligheden, kunnen wel tot het ontstaan van fobieën leiden.

Kijken we naar een specifieke fobie, dan zien we vaak dat er een eenmalige emotioneel beladen (leer)ervaring of traumatische gebeurtenis er aan ten grondslag ligt.

Bijvoorbeeld:

- Een vrouw werd fobisch voor auto's na een auto ongeluk te hebben meegemaakt.

- Een vrouw was, toe ze acht jaar was, getuige van hoe een man door de bliksem dodelijk getroffen werd. Hierna ontwikkelde zij een ernstige fobische angst voor onweer. Het zien van donker wordende wolken was al voldoende om angstig te worden.

- Een man met vliegangst, had als kind het volgende meegemaakt: toen hij aan het spelen was op een afvalplaats kroop een vriendje van hem in een oude koelkast die vervolgens omviel, waardoor zijn vriendje er niet meer uit kon. Toen hij later, ontdaan (hij had zich geïdentificeerd met de paniek van zijn vriendje) thuiskwam en het voorval vertelde, reageerde zijn vader met "laat dat een goede les voor je zijn, ga nooit ergens in waar je niet meer uit kunt!"

Leerervaringen die op jonge leeftijd zijn ontstaan hebben vaak te maken met gevaar voor fysieke verwondingen en de dood. Angst voor honden, duisternis, storm, water, vreemden zijn dan ook typerende angsten voor kinderen onder de zes jaar.

Pas bij de wat oudere kinderen gaat angst voor sociale verwondingen (afwijzing) een rol spelen. Angsten die aanleiding kunnen geven voor het ontwikkelen van een sociale fobie (voor sociale fobieën zie verdop).

Het is ook mogelijk dat dergelijke specifieke leerervaringen of trauma's niet te vinden zijn. Het lijkt dan alsof we op een of andere manier in een kinderfase zijn blijven steken.

Angst voor honden, vreemden, onweer zijn hele normale reacties bij kinderen. Wanneer we ouder worden en onze vermogens en inzichten groeien, overwinnen we normaliter deze angsten. Wordt echter het ontwikkelen van ons zelfvertrouwen weinig gestimuleerd, gedroegen onze ouders zich als voorbeeldfiguren (sociale modellering) erg angstig, vermijdend of verbeschermend, dan kan dit aanleiding geven tot latere angststoornissen.

Wat de mogelijke oorzaken ook mogen zijn, vermijding van de gevreesde situaties of objecten versterkt en houdt de fobie in stand.

Sociale fobie

Bij een sociale fobie, reageren we met paniek in talrijke sociale situaties. Situaties die we daarom gaan vermijden.

Kenmerkend is de angst om in sociale situaties negatief beoordeeld te worden. We zijn dan ook bij een sociale fobie erg op de buitenwereld gericht, op signalen die op goed of afkeuring wijzen.

De angst om belachelijk gemaakt te worden, niet geaccepteerd te worden en sociaal uitgesloten te worden, vormt de basis van deze fobie. Negatieve opvattingen over ons zelf spelen hierbij een rol. We geloven ergens dat we ‘dom, raar of niet goed genoeg zijn.’

Agorafobie (plein of straatvrees)

Bij agorafobie ervaren we heftige paniekgevoelens zodra we zonder (veilige) bekenden van huis zijn.

Zowel ruimtes waar we niet kunnen vluchten (in de rij voor de kassa in de supermarkt) als ook open, wijde vlaktes zijn met name moeilijk.

De paniek die we ervaren - wanneer we een agorafobie hebben - doet sterk denken aan de paniek die een kind ervaart, wanneer het zijn of haar ouders op het strand of in de stad is kwijtgeraakt.

Vaak is bij agorafobie sprake van een voorgeschiedenis in de jeugd van separaties (ouders die plotseling wegvielen).

Bij een agorafobie zijn we - in tegenstelling tot een sociale fobie - vooral innerlijk gericht. Een gerichtheid op mogelijke, dreigende interne signalen die op rampen duiden, zoals hartaanvallen, flauwvallen, gek worden. We vrezen met name de controle over onszelf te verliezen. “Ik kan mezelf niet vertrouwen” is dan ook een veel gehoorde uitspraak bij deze fobie.

Meestal gaat een periode van stress, zelftwijfel en onzekerheid aan het ontstaan van deze fobie vooraf.

Stress, die nieuwe situaties en ervaringen oproepen. Bijvoorbeeld wanneer we voor het eerst in ons leven gaan werken of voor het eerst moeder of vader worden.

Behandeling van fobieën

Paniekstoornissen en fobieën zijn onaangenaam en kunnen zeer beperkend zijn. Gelukkig zijn ze meestal goed te behandelen met psychotherapie.

In het reguliere circuit is, naast medicatie, de [COGNITIEVE THERAPIE](#) de

gebruikelijke behandelingstherapie.

Bij fobieën maak ik, naast **HYPNOTHERAPIE** regelmatig gebruik van **EMDR**.
Specifieke fobieën zijn meestal het gemakkelijkst te behandelen. Afhankelijk van diverse factoren zijn vaak 4 à 8 sessies voldoende. Soms zijn 2 sessies al voldoende. Agora en sociale fobieën vergen meer tijd en werk.

De effecten van een sociale of agorafobie op ons dagelijks leven zijn meestal vele alen groter dan die van een specifieke fobie, zoals water of hoogtevrees (zolang we water of bergen weten te vermijden, is er niets aan de hand met ons leven).
In plaats van iets wat we hebben - bijvoorbeeld de vrees voor water – lijkt het alsof ons leven helemaal vervlochten is met onze problemen. Alsof we zelf het probleem zijn.

Ontdekken dat we veel en veel meer zijn dan onze symptomen, controle leren ontwikkelen over onze klachten en het veranderen van de onderliggende belemmerende opvattingen over onszelf kost bij deze fobieën een bepaalde tijd. Daarnaast leren we bij een sociale fobie vaak in eerste instantie niet zo snel, doordat we een lange geschiedenis hebben van het vermijden van tal van sociale situaties. Kan het overwinnen van een specifieke fobie dus vaak relatief snel en plotseling gaan, bij agora en sociale fobieën is er meestal sprake van een meer stapsgewijs proces van verdergaande verbeteringen.

PAGE PROTECTED BY **COPYSCAPE** DO NOT COPY

Auteursrecht: Olivier C. Delfin, all rights reserved 2005-2009