

Wat is angst?

Angst is een lichamelijke reactie op een situatie die mogelijk spannend of gevaarlijk is. Alle kenmerken van angst kunnen verklaard worden als een mechanisme dat het lichaam in staat stelt tot het snel ondernemen van actie. De stoffen die hierbij een rol spelen, zoals adrenaline, hebben enige tijd nodig om uit het bloed te verdwijnen. Daarom duurt het even voordat dit soort reacties weer verdwijnt.

Vermijding

Angst is een onaangename ervaring. Op het moment echter dat iemand angstig wordt van in principe onschuldige situaties, en deze vervolgens gaat vermijden, kunnen er problemen ontstaan. In sommige situaties kan dat ertoe leiden dat mensen door het toenemende vermijden van situaties in een volledig isolement terecht komen.

Soorten angst

Paniek aanvallen

Een paniekaanval is een plotseling en zonder aanleiding optredende intense angst of spanning. Een paniekaanval gaat meestal gepaard met verschillende lichamelijke verschijnselen zoals onder andere hartkloppingen, trillen, zweten, ademnood of duizeligheid. Vaak ontwikkelen mensen met panieklachten ook de angst om zich in het openbaar te begeven. Zoals in de supermarkt, bioscopen, treinen enz.

Sociale angst

Bij sociale angst is iemand vooral bang door anderen afgewezen te worden. Sociale angst leidt vaak tot vermijding van sociale contacten en kan daardoor tot vereenzaming leiden. Sociale angst kan er ook toe leiden dat mensen in contact met anderen niet durven zeggen wat ze eigenlijk willen of denken. Ze zijn geneigd om vooral dingen te doen waarvan ze denken dat anderen ze van ze verwachten. Het kan dan ook leiden tot sterke afhankelijkheid van anderen.

Faalangst

Faalangst treedt vooral op bij het leveren van prestaties. Faalangst leidt ertoe dat iemand zo angstig is voor het maken van fouten dat gewoon functioneren moeilijk wordt. Iemand raakt dusdanig gespannen dat hij of zij ook daadwerkelijk fouten gaat maken.

Fobien

Iemand heeft hierbij een angst ontwikkeld voor een speciale situatie. Dit kan bijv. hoogtevrees; angst voor spinnen; angst voor kleine ruimtes (claustrofobie)

Dwangstoornissen

Een dwangstoornis gaat gepaard met met allerlei gedrag wat telkens weer herhaald moet worden. Voorbeelden zijn smetvrees of wasdrang.

Wat is er aan te doen?

In een kortdurende psychologische behandeling van ongeveer 12 wekelijkse sessies van elk 45 minuten kunnen we u helpen beter met uw angst om te leren gaan:

Leren ontspannen

Door middel van ademhalingsoefeningen en spierontspanningsoefeningen kunt u leren uzelf te ontspannen.

Cognitieve therapie

Cognitieve therapie is een systematische methode om negatieve gevoelens te verminderen. U leert zich bewust worden van uw negatieve automatische gedachten en opvattingen en deze uit te dagen en te vervangen door meer helpende / positieve gedachten.

Het aanpakken van vermijding

Stap voor stap, beginnend met de minst moeilijke situatie, u blootstellen aan de situaties die moeilijk voor u zijn.