

## ONDERZOEK

Bij de vaststelling van angststoornissen houdt de psychiater of psycholoog een uitvoerig gesprek met de cliënt en diens naasten. Hierbij kan er ook gebruik worden gemaakt van vragenlijsten.

## BEHANDELING

### Farmacotherapie

Vanwege het verklaringsmodel dat disfuncties of een onbalans in het neurale angstnetwerk ten grondslag liggen aan angststoornissen, wordt medicatie voorgeschreven die het gezonde balans herstellen. Verschillende soorten anti-depressiva (z.a. imipramine, citalopram) en benzodiazepinen (z.a. diazepam, lorazepam) zijn effectief gebleken tegen angstklachten.

### Psychotherapie

De psychologische behandeling accentueert het verband tussen denken, voelen en doen. Met behulp van gesprekken en oefenopdrachten wordt de cliënt begeleid in het doorbreken van negatieve gedachtenpatronen, het omgaan met angstige situaties en het aanleren van verschillende vaardigheden.

In veel gevallen is er sprake van een combinatiebehandeling, vooral wanneer de cliënt (langdurig) last heeft van meerdere soorten klachten.

## TIPS

- Angst is niet iets om zich voor te schamen, veel mensen hebben er last van. Praten erover met anderen kan al helpen.
- Indien u merkt dat u uit angst dingen gaat vermijden, probeer er dan niet aan toe te geven. Probeer de angst de baas te blijven door het gevreesde zoveel mogelijk te ervaren.
- Probeer uw dagelijkse bezigheden en verantwoordelijkheden zoveel mogelijk voort te zetten. Zorg voor een evenwichtige dagindeling.
- Hoe langer de angst blijft bestaan, hoe lastiger het wordt er vanaf te komen. Schroom daarom niet voor professionele hulp!



### PSYCHIATRISCH CENTRUM SURINAME

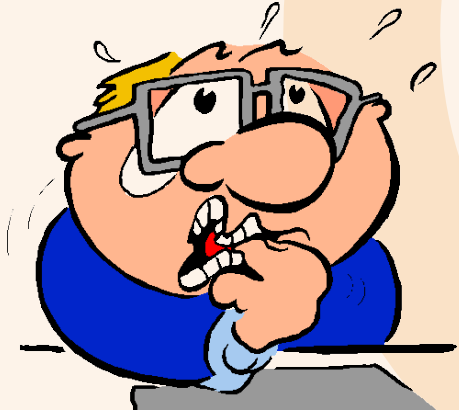
Letitia Vriesdelaan 1 - 3, Paramaribo - Suriname  
Tel. : 477190, Fax: 477072  
E-mail: pcs@sr.net, Website: www.pcs.sr



# Angststoornissen

## WAT IS ANGST?

Een ieder wordt wel eens bang, angstig of zenuwachtig. Denk maar aan de zenuwen voor het maken van een examen, het geven van een presentatie, of het lopen langs loslopende honden op straat. Angst is een belangrijke basismotie die het lichaam signaleert dat er sprake is van (dreigend) intern of extern gevaar. Hierbij zorgt angst ervoor dat het lichaam zich gereed maakt om te reageren op het (dreigend) intern of extern gevaar. Dit wordt geuit in angstverschijnselen van **zweten, misselijkheid, een versnelde hartslag, beven, trillen en een versnelde ademhaling.**



## ANGST OF ANGSTSTOORNIS ?

Angst is in principe een normale reactie op een lastige of dreigende situatie en is meestal van korte duur. Maar wanneer angst regelmatig voorkomt, langer aanhoudt, voortdurend op de achtergrond aanwezig is, heviger is en niet meer in verhouding staat tot het werkelijk gevaar, is er sprake van angstklachten. Bij een angststoornis zorgen de angstklachten voor belemmeringen in het dagelijks functioneren. Er zijn verschillende soorten angststoornissen, waarbij de angst zich bij de ene stoornis anders voordoet dan bij de andere stoornis.

Folder Angststoornissen PCS\_Versie 1\_Juni 2016



### Specifieke fobie

Een specifieke fobie is een intense angst voor een bepaalde situatie, object of dier. Deze mate van angst overstijgt gevoelens van ongerustheid en staat niet in verhouding tot het werkelijk gevaar. Denk maar aan vliegangst, spinnenfobie of hoogtevrees.

### Paniekstoornis

Bij een paniekstoornis staan paniekaanvallen centraal, ofwel onverwachte afgebakende perioden van intense angst die meestal plotseling beginnen en niet lang duren. Hierbij vreest de persoon nieuwe paniekaanvallen en doet er alles aan om die te voorkomen. Tijdens een paniekaanval is er vaak sprake van catastrofale gedachten ("ik ga dood", "ik krijg een hartaanval", "ik krijg een beroerte").

### Agorafobie

Plein- of straatvrees (agorafobie) is een angst voor bepaalde plekken zoals straten, pleinen, supermarkten en openbaar vervoer, waaruit ontsnappen moeilijk (of belachelijk is), of waar er geen hulp is als men iets overkomt. Het vermijden van zulke plaatsen kan zo erg worden dat iemand aan huis gebonden raakt.

### Gegeneraliseerde angststoornis

Deze stoornis uit zich in continue en overmatige bezorgdheid over alledaagse gebeurtenissen en activiteiten. Behalve dat de persoon overmatig piekert, kost het veel moeite om het gepieker onder controle te houden. Hierbij treden er vaak verschillende vage lichamelijke (angst)klachten op.



### Sociale angststoornis

Bij sociale angststoornis voelt de persoon zich erg onzeker en angstig in gezelschap met anderen en vreest bekritiseerd, uitgelachen, vernederd of gepest te worden. De angst kan zich uiten in één of meerdere situaties. De meeste mensen die last hebben van deze stoornis proberen sociale activiteiten zoveel mogelijk te vermijden, wat leidt tot sociale isolatie.

## WAT IS DE OORZAAK?

Angststoornissen worden veroorzaakt door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Ze komen in bepaalde families meer voor dan in andere. Erfelijkheid speelt daarin een rol, maar ook de opvoeding. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals een ernstige ziekte, een sterfgeval, verhuizing of ontslag. Ook iemands persoonlijkheidseigenschappen zijn van invloed, zoals: slecht voor jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten, de neiging hebben probleemsituaties en conflicten uit de weg te gaan en snel emotioneel ontredderd te raken.

Bijna 1 op de 8 mensen krijgt ooit in hun leven last van een angststoornis. Het komt iets meer voor bij vrouwen dan mannen en komt bij elke leeftijd voor.

# Angststoornissen