

Beter omgaan met je angst

Praten over mentale gezondheid
zonder taboes



Inhoud

Inleiding	6
Maar wat is angst?	11
Waarom heb ik angst?	15
1. Genetische aanleg	16
2. Levensgebeurtenissen	16
3. Trauma's	18
4. Levensstijl	18
De verschillende angststoornissen	21
1. Generaliseerde angststoornis	23
2. Paniekstoornis	24
3. Fobieën	26
4. Dwangstoornissen	32
5. Posttraumatische stressstoornis	34
Angstsymptomen	39
1. Geestelijke symptomen	42
2. Lichamelijke symptomen	52
Angstaanvallen	63
1. Symptomen van een angstaanval	66
2. Omgaan met een angstaanval	68
3. Wat te doen na een angstaanval?	70
De gevolgen van angst voor relaties	73
1. Moeite met communiceren	74
2. Vermijdings- en vluchtgedrag	75
3. Bezitterig en beschermend gedrag	76
4. Emotionele vermoeidheid en uitputting	78
5. Negatieve gedachten en emoties	80
6. Eenzaamheid	82

Zelfvertrouwen en eigenwaarde	85
1. Negatieve gedachten over jezelf.....	86
2. Moeite met beslissingen nemen.....	88
3. Zelfkritiek en perfectionisme.....	92
4. Geen doelen kunnen stellen.....	94
Dagelijks omgaan met angst	97
1. Je angst bedwingen.....	100
2. Routines.....	113
Erover praten met de mensen om je heen	119
1. Moeite om erover te praten.....	120
2. De juiste persoon en het juiste moment kiezen.....	123
3. Jezelf goed voorbereiden.....	127
4. De mensen om je heen bedanken.....	128
Hulp vragen	131
1. Hulp vragen is geen schande.....	132
2. Bij wie kan je terecht?.....	134
3. Professionals die kunnen helpen.....	136
Conclusie: het komt goed	141
1. De goede kanten van angst.....	142
2. Er komen betere tijden aan.....	145
Nuttige informatie	147
Woordenlijst.....	148
Bibliografie.....	154
Biografieën.....	156
Dankwoord.....	158



Inleiding

‘Maar wat is er met mij aan de hand?’ Dat was de eerste vraag die ik aan mijn arts stelde toen ik hem vanwege mijn angst raadpleegde. ‘Wat is er met mij aan de hand?’ is ook de vraag die ik mezelf stelde toen ik alleen in bed lag en dacht dat ik gek werd.

Op dat moment had ik geen idee wat angst was. Dus onderzocht ik het op het internet door mijn symptomen op te zoeken: een heel slecht idee... Uiteindelijk dacht ik zelfs dat ik een ernstige ziekte had en dat ik nog maar een paar dagen te leven had. Dit klinkt best wel belachelijk, niet? Toch is dit de harde werkelijkheid voor miljoenen mensen.

Ik had nooit gedacht dat alle stress, angsten en trauma's die ik had, zoveel impact op mij zouden hebben, zowel lichamelijk als mentaal. Zou ik, als jonge, sportieve man die dacht dat hij onoverwinnelijk was, mezelf door stress laten overweldigen? Nooit. Maar dat is precies wat er gebeurde. En weet je? Dat heeft niets met leeftijd of karakter te maken, iedereen kan angst hebben.

Onder woorden brengen wat ik heb en weten dat ik niet de enige ben, heeft mij veel goed gedaan.

‘Maar wat is er met mij aan de hand?’

Mijn arts antwoordde simpelweg: ‘Je hebt waarschijnlijk een angststoornis.’

Ik kon eindelijk opgelucht ademen.

Ik wil deze woorden vandaag graag aan jou doorgeven, op de manier waarop ik ze graag had willen horen en met de nodige vriendelijkheid en adviezen om deze fase te boven te komen.



Laten we eerst even alles op een rijtje zetten: weet je eigenlijk wel wat angst is?

Je hebt toch wel een idee waarover dat gaat? We gebruiken het woord 'angst' tegenwoordig best vaak, al dan niet terecht. Daarom is het heel belangrijk om te weten wat angst echt is. We gaan dat in dit boek gedetailleerd onderzoeken want, geloof me, de definitie ervan is veel breder dan je denkt...

Op een zeker moment in ons leven – voor een toets, tijdens een sollicitatiegesprek – hebben we allemaal weleens angst gevoeld. Je hebt dat vast stress genoemd. En je had niet helemaal ongelijk, ook al is angst iets anders dan stress. Stress en angst zijn twee begrippen die vaak door elkaar gehaald worden, hoewel ze verschillend zijn.

- Stress is een fysiologische reactie op een situatie die als bedreigend of problematisch wordt ervaren. Dat kunnen gebeurtenissen zijn zoals problemen op het werk of op school, conflicten in relaties, financiële problemen, ziekten, letsels of een andere situatie die iemands leven op zijn kop zet. Stress is een normale en natuurlijke reactie van het lichaam die zich voordoet zodra je een dreiging of gevaar voelt.
- Angst daarentegen is een emotionele en psychologische reactie op waargenomen stress. Het kan gaan om gevoelens van bezorgdheid, bang zijn, ongerustheid, nervositeit of zelfs rusteloosheid. In tegenstelling tot stress kan angst lang aanhouden en is hij vaak lastig onder controle te krijgen. Angst kan worden veroorzaakt door situaties die niet altijd een onmiddellijke bedreiging vormen. Hij kan ook aanwezig zijn als er geen sprake van een stressvolle situatie is. Vaak weten mensen die angst ervaren, niet waarom ze die voelen.



Ondanks hun verschillen liggen de twee dicht bij elkaar. Stress kan angst veroorzaken en angst kan stress verergeren. Als iemand voortdurend onder intense stress staat, kan dat uiteindelijk leiden tot een algemene angst.

Wat tegenstrijdig is als je aan angst lijdt, is dat gevoel van eenzaamheid dat je ervaart, die indruk dat je de enige bent die al deze dingen meemaakt. Toch leven miljoenen van ons met een angststoornis, miljoenen van ons ervaren dezelfde symptomen, miljoenen van ons krijgen met dezelfde problemen in het leven te maken. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er wereldwijd ruim 284 miljoen mensen met angststoornissen en dit aantal neemt elk jaar alleen maar toe.

In de loop van hun leven meldt 40 procent van de jongeren onder de 25 jaar een gegeneraliseerde angststoornis¹ en 21 procent van de 18- tot 65-jarigen ontwikkelt een angststoornis.² We hebben het hier alleen over mensen bij wie de diagnose is vastgesteld. Maar hoeveel mensen hebben er last van zonder erover te praten of de diagnose te krijgen? Helaas is het onmogelijk om dat te weten.

Gelukkig is het hebben van angst niet het einde van de wereld en bestaan er oplossingen om eruit te komen.

In de volgende hoofdstukken komen we te weten wat angst precies is, hoe het ons dagelijks kan beïnvloeden en hoe we er het best mee kunnen omgaan.

1 Ipsos, 'La santé mentale des 18-24 ans plus que préoccupante'.
<https://www.ipsos.com>.

2 *Affections psychiatriques de longue durée – Troubles anxieux graves*, studie uit juni 2007 die door dr. Caroline Latapy werd gecoördineerd en door de Franse Nationale Gezondheidsautoriteit werd goedgekeurd.

Hoofdstuk 1

Maar wat is
angst?

Angst is een gevoel van bezorgdheid of stress dat meer of minder intens kan zijn.

Stel je voor dat je iets belangrijks te doen hebt en dat je deze zenuwachtigheid in jezelf voelt. Dat lijkt een beetje op angst. Angst kan ook worden gezien als een emotie die symptomen veroorzaakt.

Ik kan je geruststellen: angst is een normale en gezonde reactie op bepaalde stressvolle situaties. Als je bijvoorbeeld een belangrijke toets of een sollicitatiegesprek hebt of als je moet presenteren, is het normaal om een beetje angst te hebben. Het kan je zelfs helpen om je beter te concentreren en je beter voor te bereiden.

Maar soms kan angst buitensporig worden en je dagelijkse leven in de war schoppen. Als je het gevoel hebt dat je zoveel last van je angst hebt dat je bepaalde dingen niet meer kan doen of de hele tijd veel stress ervaart, dan is er een probleem.

Je moet ook weten dat angst normaal gesproken van voorbijgaande aard is. Als je de hele dag, dagen, weken of maanden last hebt van angstsymptomen, dan hebben we het over een angststoornis. Een angststoornis is niet zomaar wat stress of een beetje angst, het is een psychische aandoening en zoals bij elke ziekte moet je dan op zoek naar professionele hulp.

