

Angst de Baas

Wat kunnen we doen?

Angststoornissen; Angst als belemmering*

Angst is op zich niet positief of negatief. Angst waarschuwt mensen voor naderend gevaar, zodat je jezelf niet onnodig aan risico's blootstelt.

Hierdoor wordt het lichaam in staat van paraatheid gebracht, zodat snel reageren mogelijk is. Angst is dus een gezonde reactie op gevaar. Sommige mensen zijn echter bang als de omstandigheden daartoe weinig of geen aanleiding geven. Als je lichaam te sterk reageert op denkbeeldige of feitelijke gevaren werkt angst negatief. Dit kan buitensporige vormen aannemen. Soms zodanig dat het hele leven in het teken staat van de "angst voor de angst". Situaties die met angst in verband worden gebracht worden meer en meer vermeden, terwijl de angst er niet door afneemt. Wanneer er sprake is van een dergelijke angst spreken we over een angststoornis.

Meest voorkomende lichamelijke verschijnselen:

- Hartkloppingen
- Pijn of beklemd gevoel op de borst
- Zweten
- Ademnood, het gevoel te stikken
- Snel en hijgend ademen
- Duizeligheid of het gevoel flauw te vallen
- Trillen of beven
- Misselijkheid of diarree
- Drang om te plassen
- Doof gevoel of tintelingen in de ledematen
- Een gevoel van onwerkelijkheid

Soorten angststoornissen

- Enkelvoudige fobieën
- Posttraumatische stressstoornis
- Sociale fobie
- Pleinvrees/ straatvrees (agorafobie)
- Paniekstoornis
- Dwangstoornis (obsessief- compulsieve stoornis)
- Generaliseerde angststoornis (diffuse angststoornis)

Niet afwachten

Het is belangrijk dat deze angst tot redelijke proporties wordt teruggebracht. Iemand met een angststoornis kan geen gewoon leven meer leiden. Mensen die lange tijd last hebben van een angststoornis raken vaak werk, vrienden of relaties kwijt. Ze vereenzamen. De kans daarop is vooral groot als zij de angst voor iedereen verborgen houden. Schaamte speelt vaak een grote rol. Mensen met een angststoornis kampen meestal ook met depressiviteit. Voor de partner, kinderen, overige naaste familieleden en vrienden is de angst doorgaans een zware belasting.

Zover hoeft het niet te komen!

Iedereen kan leren omgaan met angst, angststoornissen zijn immers goed te behandelen. Wacht niet te lang met hulp. Angststoornissen gaan niet vanzelf over. Minder angst betekent meer vrijheid, meer ondernemen, meer kans en uitdagingen. Het overwinnen van de angst is misschien wel een lange en moeilijke weg. Bedenk dat velen al die weg hebben afgelegd. Succesvol!

Angst voor de tandarts

Angst voor de tandarts is wijd verbreid. Van de Nederlandse bevolking zegt 40% bang te zijn voor een tandartsbezoek en vele mensen gaan om die reden helemaal niet. Dit leidt meestal tot een zichzelf versterkende spiraal van vermijding, tandbederf, rampgedachten en een leven vol met angst, pijn en schaamte.

Wat u kunt doen

Wanneer u of uw omgeving zich in het hierboven beschreven herkennen of denken dat er sprake zou kunnen zijn van angsten of een angststoornis dan kunt u dit aangeven bij uw arts (huis – of tandarts). Deze kan op een relatief eenvoudige manier met u bekijken of uw klacht een specifieke aandacht behoeft waardoor deze kan worden verholpen.

** Deze tekst is grotendeels overgenomen van de brochure van de Stichting Omgaan Met Angst*

**Titel "Angst de Baas" is ontleend aan gelijknamige teleaccursus.
www.teleac.nl*

Doorbraakproject

Het Doorbraakproject Angststoornissen is een landelijk project, waarbij samenwerking tussen zorgverleners die werkzaam zijn binnen de geestelijke gezondheidszorg bevorderd wordt. De duur van het project is een jaar en het team van gezondheidscentrum Terwinselen neemt hieraan deel. Het project is vooral gericht op het verbeteren van de behandeling met behulp van nieuwe kennis en inzichten op het gebied van angststoornissen. Natuurlijk zal ook na afronding van het project de nieuwe werkwijze voortgezet worden.

De belangrijkste speerpunten van het Doorbraakproject zijn:

- Verbeteren van de herkenning en diagnostiek van angststoornissen
- Verstrekken van gerichte informatie aan patiënten
- Verminderen van medicijngebruik
- Niet onnodig voorschrijven van antidepressiva
- Inzetten van goede voorlichting en begeleide zelfhulp bij minder ernstige vormen van angststoornissen.
- Meten van het beloop van de klachten zodat bijstelling van de behandeling mogelijk is.
- Verbeteren van de doorstroom naar andere zorgverleners.

De samenwerkende zorgverleners binnen het gezondheidscentrum Terwinselen zijn: huisarts, eerstelijnspsycholoog, algemeen maatschappelijk werker, sociaal psychiatrische verpleegkundige, fysiotherapeut en tandarts. De huisarts bepaalt in overleg met u en met het samenwerkende team de meest passende behandeling.

Wie, Wat, Waar???

Huisartsenpraktijk Terwinselen:	045 - 5410836
Psychologenpraktijk Kerkrade/Heerlen:	045 - 5355035
Fysiotherapiepraktijk Welman:	045 - 5418490
Impuls Kerkrade	045 - 5456351
Tandartspraktijk van Hoeven:	045 - 5416130

Informatie/ Websites

www.omgaanmetangst.nl
www.gezondheidsplein.nl
www.fondspsychischegezondheid.nl
www.psychowijzer.nl
www.vgct.nl (informatie voor cliënten; stoornisspecifieke folders)
www.adfstichting.nl (angst, dwang & fobie stichting)
www.labyrinth-in-perspectief.nl