

OMGAAN MET ANGST

Het zelfhulpboek

Matthias Devos

Omgaan met angst werd geschreven door:

Matthias Devos, gedragstherapeut bij FOBIEhulp.

Oude Tramstraat 19 – 8450 Bredene

Telefoon: 0472/41.87.09

Mail: matthias.devos@hotmail.com

Website: www.fobiehulp.be

ISBN: 9789463187244

Alle rechten voorbehouden

Matthias Devos, Oud Tramstraat 19 - 8450 Bredene

Niets uit dit boek mag op welke manier dan ook gekopieerd of openbaar gemaakt worden zonder daarvoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming van de auteur te hebben gekregen.

INLEIDING:

Beste lezer,

Hierna vind je het boek, of zo je wilt, de zelfhulp cursus “Omgaan met angst.”, geschreven door Matthias Devos. Hij werkt als gedragstherapeut bij FOBIEhulp en komt zo in contact met uiteenlopende mensen die uiteenlopende fobieën hebben, leiden aan een paniekstoornis of last hebben van faalangst en angstgevoelens.

“Waarom ik voor deze beroepsrichting gekozen heb? Ik heb zelf jaren geleden te kampen gehad met een paniekstoornis met agorafobie. Ik durfde mijn huis niet meer verlaten en het duurde zeer lang voor we gerichte hulp vonden voor mijn problematiek. Het viel mij op dat de gedragstherapie voor angsten, fobieën, paniek, ... op een laag pitje stond en dat de kennis hierover te wensen over liet. Zo besloot ik mij te verdiepen in de menselijke psyche, onze gedragingen, onze reacties en gedragstherapie. Ik focuste mij als ervaringsdeskundige in studies over angsten en fobieën en kon me zo alles over dit onderwerp eigen maken om zelf aan de slag te gaan als gedragstherapeut. En zo wil ik ook jou helpen om weer angstvrij te kunnen leven.”

Dit boek is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dergelijke problematiek. Niet enkel de fobicus zelf, maar ook omstaanders hebben baat bij het doornemen van deze cursus. Zo krijgen zij ook zicht op het probleem en kunnen ze ook beter leren begrijpen.

Voor de fobicus zal dit boek veel verklaren. De klachten die zich hebben opgestapeld, de manier van reageren en het vermijdingsgedrag. Hoe we tot bepaalde leerprocessen komen, waardoor angst in ons leven is binnengedrongen. Maar vooral hoe we nu kunnen omgaan met deze angst, paniek of fobieën die een belemmering vormen om in vrijheid te kunnen leven.

Verschillende hoofdstukken zijn voorzien van oefeningen. Deze oefeningen helpen je om beter te leren begrijpen waar het probleem zich bevindt. Maar ze zullen je vooral stelselmatig helpen bij het overwinnen van je angsten, paniek of fobie.

Ik wens je alvast heel veel succes!

Met vriendelijke groeten,

Matthias Devos | Gedragstherapeut – angstenbegeleider

INHOUDSTABEL

1. GESCHIEDENIS	8
1.1 OERINSTINCT	
1.2 VECHT –OF VLUCHTREACTIE	
1.3 VANDAAG	
2. REËEL OF IRREËEL	12
2.1 REËLE ANGST	
2.2 IRREËLE ANGST	
2.3 HET ONTSTAAN VAN EEN FOBIE	
3. ANGST IN ONS LICHAAM	20
3.1 ONS LICHAAM	
3.2 ONZE HERSENEN	
3.3 HET ZENUWSTELSEL	
3.4 PANIEKAANVAL	
4. LEERPROCES	32
4.1 WOORDEN KRIJGEN BETEKENIS	
4.2 GECONDITIONEERD GEDRAG	
4.3 GECONDITIONEERDE ANGST	
5. SPECIFIEKE FOBIE	50
5.1 NATUURFOBIE	
5.2 SITUATIONELE FOBIE	
5.3 DIERFOBIE	
5.4 LICHAMELIJKE FOBIE	
6. SOMATISATIESTOORNIS	60
7. PANIEKSTOORNIS	65
8. SOCIALE FOBIE	68
9. COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE	73
9.1 HET INFORMATIEGESPREK	
9.2 HET INTAKEGESPREK	
9.3 GEDRAGSTHERAPIE	
10. MEDICATIE	77
10.1 SSRI	
10.2 TCA	
10.3 BENZODIAZEPINES	
10.4 MAO -REMMERS	

11. GEZOND LICHAAM	81
11.1 KOFFIE	
11.2 FRISDRANK	
11.3 ALCOHOL	
11.4 TABAK	
11.5 SNOEP	
12. TIPS EN TECHNIEKEN	88
12.1 NEGATIEVE GEDACHTEN	
12.2 OPNEMEN VAN HET MOMENT	
12.3 LAAT DE ANGST TOE	
13. AAN DE SLAG	96
13.1 SPECIFIEKE FOBIE	
13.2 PANIEKSTOORNIS	
13.3 SOCIALE FOBIE	
14. DE TAAKANALYSE	110
15. DISCIPLINE	115
16. PRATEN HELPT NIET MEER	118
17. ZIEKTEWINST	120
18. OMGAAN MET ANDEREN	122
19. HOE STA IK HEM OF HAAR BIJ	126
19.1 ANGST IS EEN TABOE	
19.2 INFORMEER JEZELF	
19.3 ZORG VOOR STEUN	
19.4 GA NIET OVERBEZORGD TE WERK	
19.5 MOTIVEER	
19.6 WAT BIJ EEN PANIEKAANVAL	
20. TOT SLOT	133
21. BIJLAGEN	134
21.1 ANGSTENSCHAAL	
21.2 ANGSTENGRAFIEK	
21.3 SCHEMA AGORAFOBIE	
21.4 TAAKANALYSES	

1. GESCHIEDENIS

1.1 HET OERINSTINCT

Al toen onze oudste voorvaders de jacht gingen aanvangen hadden ze te maken met angst. Ze moesten kunnen vechten tegen wilde dieren of vluchten om hun eigen leven in veiligheid te brengen.

Deze angst profileerde zich in een fractie van een seconde. Als iemand oog in oog komt te staan met een levensbedreigende situatie, dan gaat het lichaam onbewust –en zonder dat je daar zelf hoeft bij na te denken- overschakelen in **overlevingsmodus**. Dit noemen we het **oerinstinct**.

Dit oerinstinct hebben wij meegekregen van onze voorouders. Van generatie op generatie is het steeds onze **primaire behoefte** geweest om te overleven. We hebben daar doorheen de geschiedenis veel aanpassingen aan ons lichaam voor doorgemaakt. Denk maar aan de overschakeling van neanderthaler naar de rechtopstaande mens (*homo erectus*) en de evolutie naar de denkende mens (*homo sapiens*). Maar één aloude behoefte heeft ons steeds in stand gehouden, namelijk: angst.

1.2 VECHT –OF VLUCHTREACTIE

Omdat iedereen. Zowel onze voorouders als wij zelf steeds willen overleven hebben we ons door het oerinstinct een **vecht –of vluchtreactie** aangemeten.

Het spreekt voor zich als er zich een situatie voordoet waarbij we ons bedreigd voelen dat we ofwel zullen vluchten ofwel zullen vechten als dat nodig is. In een enkele situatie kan het voorkomen dat er een **bevriezingsreactie** zal plaatsvinden. Dit is een gedraging waarbij ons lichaam zal verstarren en waarbij we geen enkele verdere actie kunnen ondernemen. Vandaar de uitdrukking: *“Hij staat precies aan de grond genageld.”*

Maar hoe komen we nu tot die vecht –of vluchtreactie?

Doordat ons instinct en onderbewuste het overneemt zijn we niet meer in staat om logisch na te denken. De angst heeft het overgenomen en het enige wat we nu nog willen is de hachelijke situatie ontvluchten.

Omdat er niet veel tijd is om logisch na te denken als je eigen leven in gevaar is hebben wij, dankzij moeder natuur, deze unieke gave meegekregen. Niet enkel de mens, maar ook andere dieren beschikken over deze reacties. Als je in een hinderlaag gelokt wordt en direct moet reageren, schiet het lichaam meteen in actie. Het lichaam maakt zich als het ware klaar om zichzelf te beschermen. Afhankelijk van de situatie zullen we dan in staat gesteld worden om te vechten of om te vluchten.

Iedereen kent hierbij zijn eigen belemmeringen en mede door **aangeleerd gedrag** zal al snel duidelijk worden dat het niet aangewezen is voor de optie vechten te kiezen als je oog in oog komt te staan met een briesende leeuw. In dat geval zal het lichaam **autonoom** in vluchtreactie overschakelen.

Een vechtreactie zal eerder voorkomen als het duidelijk is dat er geen ontsnappen mogelijk is. Vluchten is niet aan

de orde dus moet er worden gevochten tot je jezelf in veiligheid hebt gesteld.

Voorbeeld:

Iedereen kent het wel. Je loopt de trap op of af en je mist een trede. Je voet glijdt weg en automatisch zal je een reflex ontwikkelen om niet verder van de trap te vallen. Dit noemen we een autonome reflex en deze kan gelinkt worden aan een vechtreactie.

Op het moment van de ondernomen actie heb je niet moeten nadenken. Je hersenen hebben in enkele milliseconden de informatie doorgezonden naar je spieren en ledematen. Op het moment dat je deze actie hebt ondernomen heb je eventjes een onwezenlijk gevoel gehad. Dit onwezenlijk gevoel is het gevolg van een paniekreactie.

1.3 VANDAAG

Ook vandaag doen er zich nog steeds situaties voor waarin angst ons beschermd. **Iedereen heeft in zijn leven meermaals te maken met angst.** Ik durf bijna te stellen dat iedereen er bijna dagelijks mee te maken krijgt. Zonder angst zouden we trouwens als levenloze marionetten door het leven stappen. We zouden onverschillig tegenover heel wat situaties aankijken en dat zou ons parten gaan spelen. We zouden vaker in het ziekenhuis belanden of zouden vaker met een gipsverband rondlopen. Het is nu niet zo dat we nog steeds moeten vechten tegen wilde dieren, zoals onze voorouders dat hebben gedaan, maar er zijn genoeg

voorbeelden aan te halen waarbij we ons oerinstinct nog gebruiken:

- Je steekt de straat over en plots komt er uit het niets een auto afgereden. Je instinct zorgt er voor dat je uit de weg springt.
- Tijdens het koken brand je je handen aan het vuur. Instinctief trek je je hand weg.
- Bij het opruimen van een hoge kast valt een doos van het schap. Om te verhinderen dat die doos op je hoofd valt ga je instinctief je hand uitsteken om die tegen te houden of ga je uit de weg springen.

Oefening:

Probeer zelf eens enkele van dergelijke voorbeelden aan te halen.

Je zult zien dat dergelijke situaties ook in jouw leven **heel frequent** voorkomen. Zonder dat je er eigenlijk zelf bij stil staat is paniek of angst dus bijna dagelijks aanwezig in ieders leven.

2. REËEL OF IRREËEL

2.1 REËLE ANGST

In het vorig hoofdstuk hebben we het steeds gehad over reële angst. **Reële angst is dus eigenlijk angst die voorkomt als we ons zelf (of anderen) willen beschermen in levensbedreigende –of gevaarlijke situaties.**

Je hebt daarvan al enkele voorbeelden gezien en er zelf al enkele aangehaald, dus weet je nu perfect wanneer angst of paniek gerechtvaardigd is.

Voorbeeld:

Je bent met enkele vrienden naar de bioscoop getrokken om een filmpje mee te pikken. Tijdens de voorstelling ben je aan het genieten van de film en van de grote pot met popcorn. Plots springt de alarmverlichting aan. Er luidt een sirene en je ziet vanonder het witte doek een enorme rookontwikkeling. Het eerste wat je doet is uiteraard de zaal verlaten, want er is reël gevaar op brand.

Eens je met je vrienden en andere bioscoopgasten in de algemene inkom bent beland slaan de vlammen overal om je heen. Er is nog een kleine opening zichtbaar aan de linkerkant van de gang en instinctief ga je jezelf willen redden door zo snel mogelijk door die opening naar buiten te gaan. Je hebt het gehaald. Je bent buiten geraakt en je hijgt nog na. Je moet eventjes de tijd nemen om alles te plaatsen en tot jezelf te komen.

Geen haar op je hoofd die er aan denkt dat je nog terug die zaal ingaat. Het is daar namelijk gevaarlijk en je wilt het gevaar liefst mijden.

Er was effectief een gevaar. Je lichaam heeft alles overgenomen en je hebt geen moment moeten overdenken wat je zou doen. Automatisch ging je de zaal verlaten en je baande je zo snel mogelijk een weg door de vlammen om jezelf in veiligheid te brengen. Dit is een heel logische en uitermate belangrijke reactie. Mochten we geen angst kennen, bleven we misschien gewoon zitten in onze stoel met alle gevolgen van dien.

2.2 IRREËLE ANGST

Naast reële angst bestaat er ook irreële angst. En daar begint nu eigenlijk het probleem voor zeer veel mensen. **Irreële angst kenmerkt zich door een ongecontroleerde angst, angstgevoelens of paniek voor een voorwerp, situatie of fenomeen die volledig ongevaarlijk is.**

Veel mensen krijgen te maken met irreële angsten in onze moderne samenleving. Ongeveer **20% van de bevolking** zou ooit in zijn of haar leven te kampen krijgen met irreële angsten, angstgevoelens of paniek.

De lichamelijke kenmerken en symptomen zijn in principe dezelfde als bij reële angst. Zoals we gezien hebben in het voorbeeld van de trap (zie 1.2) en het voorbeeld van de bioscoop (zie 2.1) treed ook hier een onwezenlijk gevoel op. Er treden allerlei lichamelijke gewaarwordingen op en deze worden door de persoon in kwestie gelinkt aan lichamelijk falen. Aangezien er op het

moment van het voorkomen van angstgevoelens of een paniekaanval geen reële bedreiging is gaat de **aandacht** uit naar de **lichamelijke reacties** in plaats van de situatie. Bij een reële angstsituatie gaat de aandacht niet naar de lichamelijke reacties maar naar de situatie op zich. We beleven dan eigenlijk op automatische piloot de situatie, terwijl we in dit geval nu op automatische piloot negatieve gedachten krijgen.

Voorbeeld:

We nemen als voorbeeld dezelfde situatie als daarnet zodat je duidelijk het verschil kan bevatten tussen beide reacties.

Tijdens het bekijken van een film in de bioscoop krijg je opeens een gevoel van verstikking. Je adem stikt, je hartslag begint sneller te worden en je voelt je duizelig worden. Uiteraard wordt je wat angstig doordat deze symptomen zich voordoen. Je denkt aan een hartaanval (want de symptomen zijn dezelfde) of je wilt even de buitenlucht gaan opsnuiven omdat je je 'niet lekker' voelt. Let wel, we hebben het hier duidelijk om een paniekaanval en niet om een lichamenlijk falen.

Je verlaat de zaal om je van de situatie te vergewissen. Je let voortdurend op je lichamenlijke gewaarwordingen en je kijkt niet echt om je heen. De omgeving wordt wat wazig en de rampgedachten verdwijnen niet.

De kans dat je niet meer terug naar binnen gaat en even tot jezelf wilt komen in de foyer is zeer groot. Eenmaal je

vrienden dan zijn buitengekomen als de film beëindigd is wil je eigenlijk zo snel mogelijk naar huis.

Je herkent bij dit voorbeeld waarschijnlijk heel veel zaken uit het eerste voorbeeld van de bioscoop (zie 2.1). Bijna alle lichamelijke reacties zijn dezelfde, maar wat belangrijker is: het **gedrag** is ook hetzelfde. Je wilt namelijk ook zo snel mogelijk vluchten uit de situatie terwijl er op dat moment geen enkele reden toe is.

Mocht je nu terug naar binnen gaan kon je evengoed weer tot jezelf komen als dat je bleef wachten in de foyer. We spreken in dit geval van **vermijdingsgedrag**. Vermijdingsgedrag is kenmerkend voor een irrationele angst. Men gaat de situatie gaan vermijden om eventuele lichamelijke reacties te doen uitblijven. Als gevolg daarvan spreken we van een **fobie**.

Definitie fobie:

Een fobie is een irrationele angst voor een voorwerp, situatie of fenomeen die zich kenmerkt door vermijdingsgedrag.

Om van een fobie te spreken moet dus sprake zijn van vermijdingsgedrag en een irrationele (niet logische) angst. Deze angst kan in meerdere of mindere mate je leven bepalen.

Oefening:

- Heb je zelf irrationele angsten? Zo ja welke? Heb je daardoor al vermijdingsgedrag vertoont?