

Help, I need somebody, Help!

Paniek in de huisartsenpraktijk

Marieke Impens, The Human Link

Paniek = angst voor de angst!

- ➔ Medische oorzaken uitsluiten
- ➔ Snel doorverwijzen naar gedragstherapeut opdat het vermijdingsgedrag zich niet zou uitbreiden (www.vvgt.be)
 - Hoe meer angst/ hoe meer vermijding → hoe moeilijker de begeleiding
- ➔ Psychoëducatie geven over de lichamelijke klachten die mensen kunnen ervaren (waarom is hyperventilatie/paniek niet gevaarlijk)
 - Waarom val je niet flauw?
 - Waarom krijg je geen hartstilstand?
 - Waarom zal je niet stikken?
- ➔ Zelf laten zien dat je er “gerust” in bent (verbaal, nonverbaal)
- ➔ Niet blijven geruststellen. Patiënten moeten terug zichzelf leren gerust stellen.
- ➔ Medicatie enkel als dit nodig is om in therapie stappen te kunnen/durven zetten.
- ➔ Relaxatie of ademhalingsoefeningen zijn zinvol in combinatie met gedragstherapie.
- ➔ Angstig zijn mag (het is vervelend, maar niet gevaarlijk), heel hard proberen om niet angstig te zijn werkt averechts.