

**HELP, I need  
somebody  
Hèèèèèlp!!**

Paniek in de  
huisartsenpraktijk



- Wat is het verschil tussen angst en paniek?

# Wat is angst?

- Angst = universeel
- Angst = functioneel



Angst = ons lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten  
(**fight-or-flight** respons)

Slechts 1 manier om je “klaar” te maken, ongeacht de stressor

Primitief mechanisme (vooral aangepast aan fysieke stressoren)

# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen
    - Longen
    - Hersenen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel
    - Vingers en tenen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen

# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen
    - Longen
    - Hersenen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel
    - Vingers en tenen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen

# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen → spierspanning, bibberen
    - Longen
    - Hersenen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel
    - Vingers en tenen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen

# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen → spierspanning, bibberen
    - Longen → druk op de borstkas
    - Hersenen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel
    - Vingers en tenen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen

# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen → spierspanning, bibberen
    - Longen → druk op de borstkas
    - Hersenen → hoofdpijn, hartslag klopt in de slapen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel
    - Vingers en tenen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen



# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen → spierspanning, bibberen
    - Longen → druk op de borstkas
    - Hersenen → hoofdpijn, hartslag klopt in de slapen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel → naar toilet moeten, misselijk zijn
    - Vingers en tenen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen

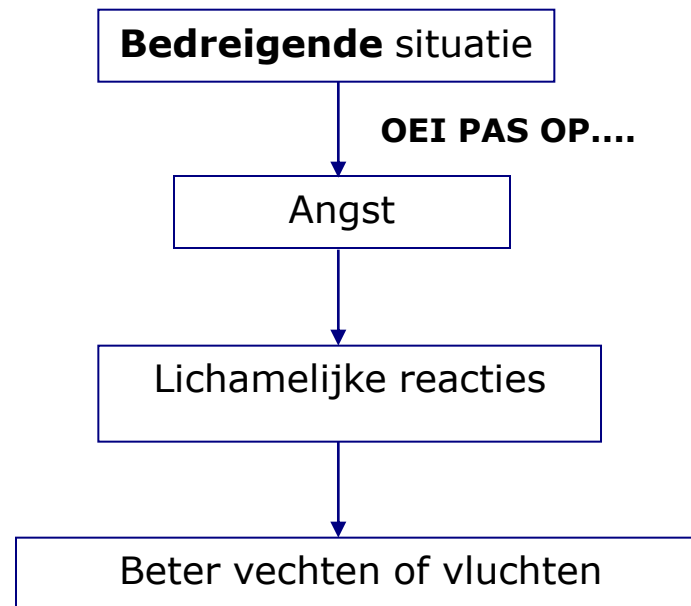
# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen → spierspanning, bibberen
    - Longen → druk op de borstkas
    - Hersenen → hoofdpijn, hartslag klopt in de slapen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel → naar toilet moeten, misselijk zijn
    - Vingers en tenen → tintelingen, koude handen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen

# Wat is angst?

- Lichamelijke reacties (voordelen en neveneffecten):
  - Ademhaling stijgt → gejaagd, duizelig, ijl, niet kn doorademen
  - Hartritme stijgt
  - Bloedtoevoer naar
    - Spieren in armen en benen → spierspanning, bibberen
    - Longen → druk op de borstkas
    - Hersenen → hoofdpijn, hartslag klopt in de slapen
  - Bloedtoevoer weg van onnodige delen
    - Maag en darmstelsel → naar toilet moeten, misselijk zijn
    - Vingers en tenen → tintelingen, koude handen
  - Transpiratie
  - Verwijding van de pupillen → zwarte vlekken

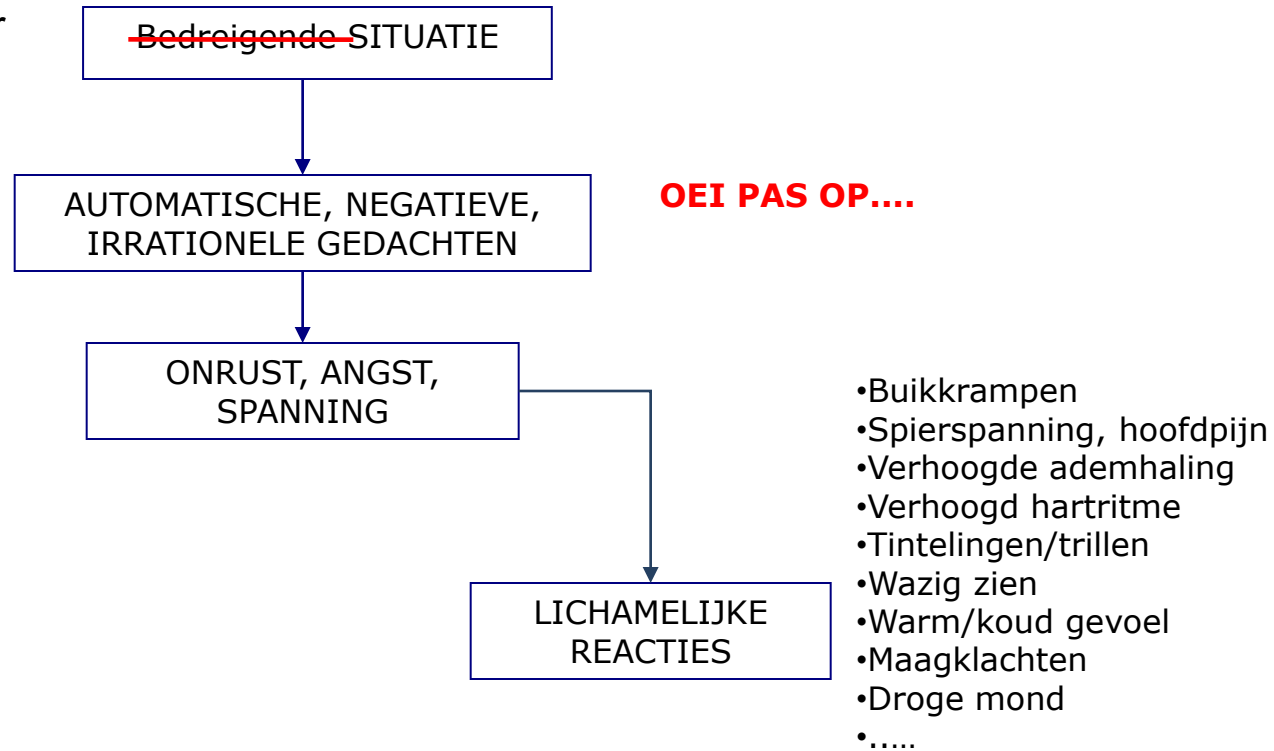
# Wat is angst?



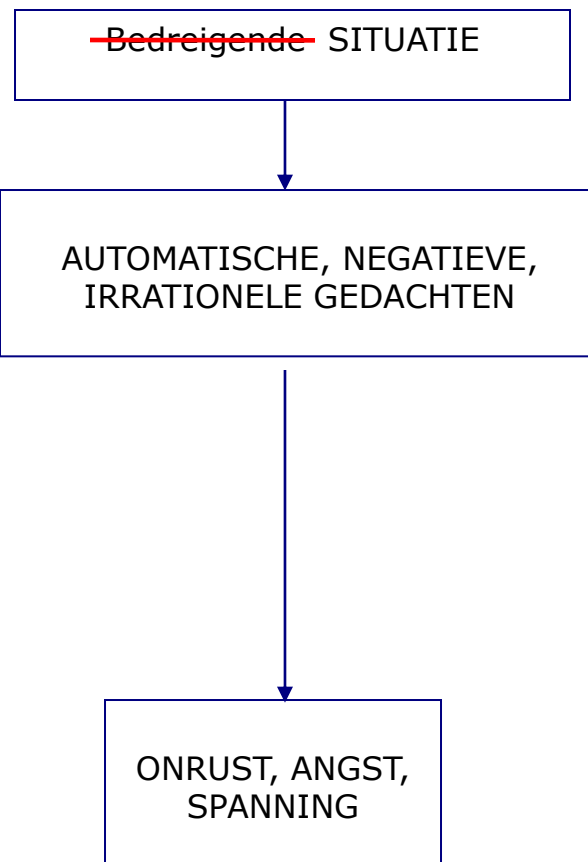
# Van angst naar paniek

## MAAR:

Als je denkt dat je in gevaar bent, dan reageert je lichaam exact hetzelfde!



# Van angst naar paniek



- AUTOSNELWEG
- BUITENKOMEN
- PLAATSEN MET VEEL MENSEN
- VER VAN ZIEKENHUIS/BEKENDE

## OEI PAS OP....

- Ik ga een paniekaanval krijgen
- Ik zal doodgaan van angst
- Ik zal gek worden
- Als ik hier flauwval, dan...
- Ik ga een hartstilstand krijgen
- ....

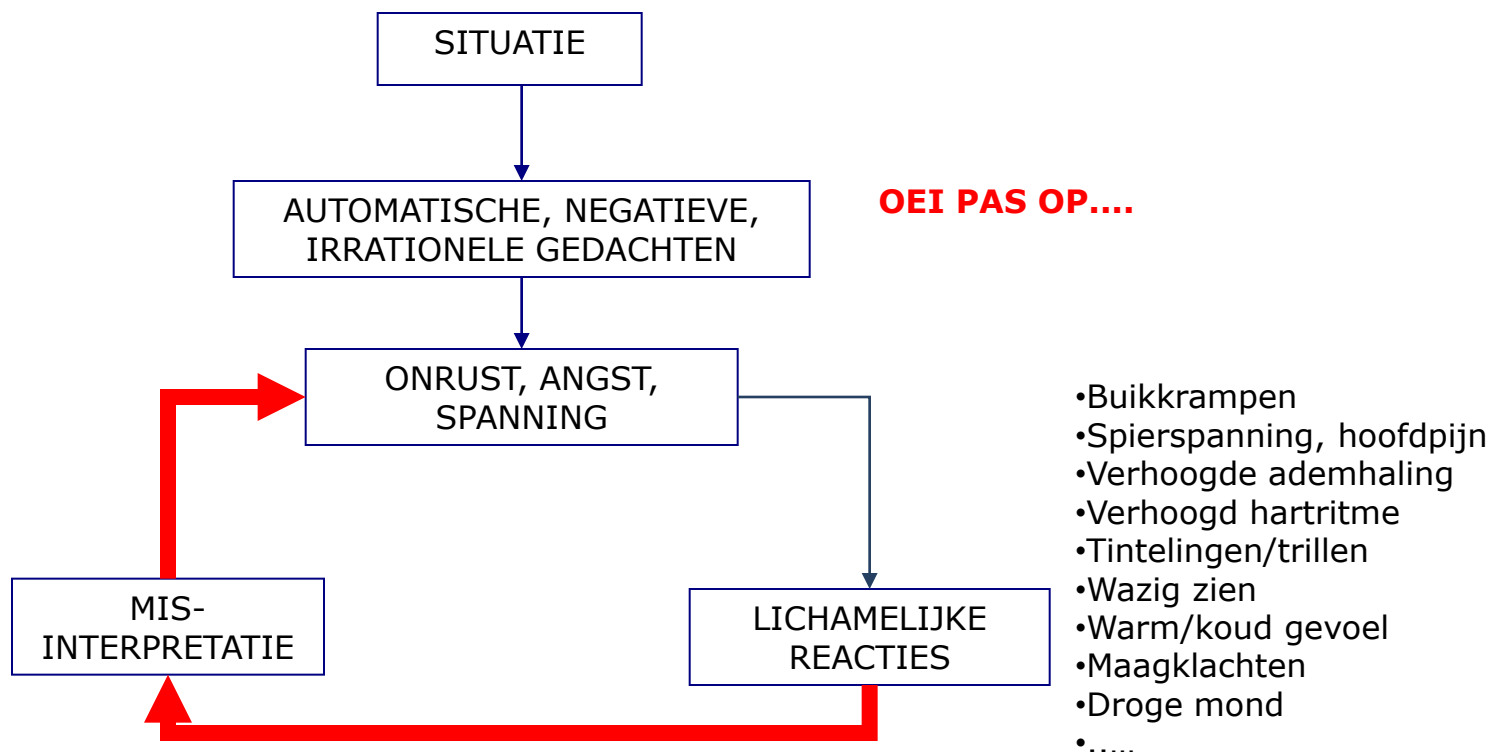
Omcirkel één van de cijfers 1 tot en met 5 volgens de hieronder aangegeven beschrijving:

1. De gedachte komt **nooit** voor.
2. De gedachte komt **zelden** voor.
3. De gedachte komt **de helft van de tijd** voor.
4. De gedachte komt **vaak** voor.
5. De gedachte komt **voortdurend** voor.

Slaat u geen enkele vraag over s.v.p.

<b>Ik ga overgeven</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ik ga flauwvallen</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik heb vast een hersentumor</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik krijg een hartaanval</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik ga stikken</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik ga me gek gedragen</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik word blind</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik zal mezelf niet meer in de hand kunnen houden</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik zal iemand anders iets aandoen</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik krijg een beroerte</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik word gek</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik ga schreeuwen</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik ga wartaal uitslaan</b>	1	2	3	4	5
<b>Ik word verlamd door angst</b>	1	2	3	4	5

# Van angst naar paniek



## ZIE JE WEL...

- Ik verlies de controle
- Wat ik voel is niet normaal, ik ga sterven
- Ik ga dood van angst
- Ik ga panikeren
- Het gaat nooit meer over

## BOOS/ GEFRUSTREERD

- Ik mag/wil niet bang zijn,
- Ik wil die lichamelijke sensaties niet

**OEI PAS OP....**

- Buikkrampen
- Spierspanning, hoofdpijn
- Verhoogde ademhaling
- Verhoogd hartritme
- Tintelingen/trillen
- Wazig zien
- Warm/koud gevoel
- Maagklachten
- Droge mond
- .....



# Oorzaken

- Eerste paniekaanval = traumatische ervaring
  - Stress, vermoeidheid
- Wat heb je aangeleerd vanuit je gezinscontext?
  - Ik kan mijn lichaam niet vertrouwen (hypochondrie)
- Hoe hebben we geleerd om met angst om te gaan?
  - Ik kan angst laten stoppen door te vermijden
  - Ik kan angst laten stoppen door de confrontatie aan te gaan
- Biologische kwetsbaarheid

# Er is een mechanisme dat angst in stand houdt

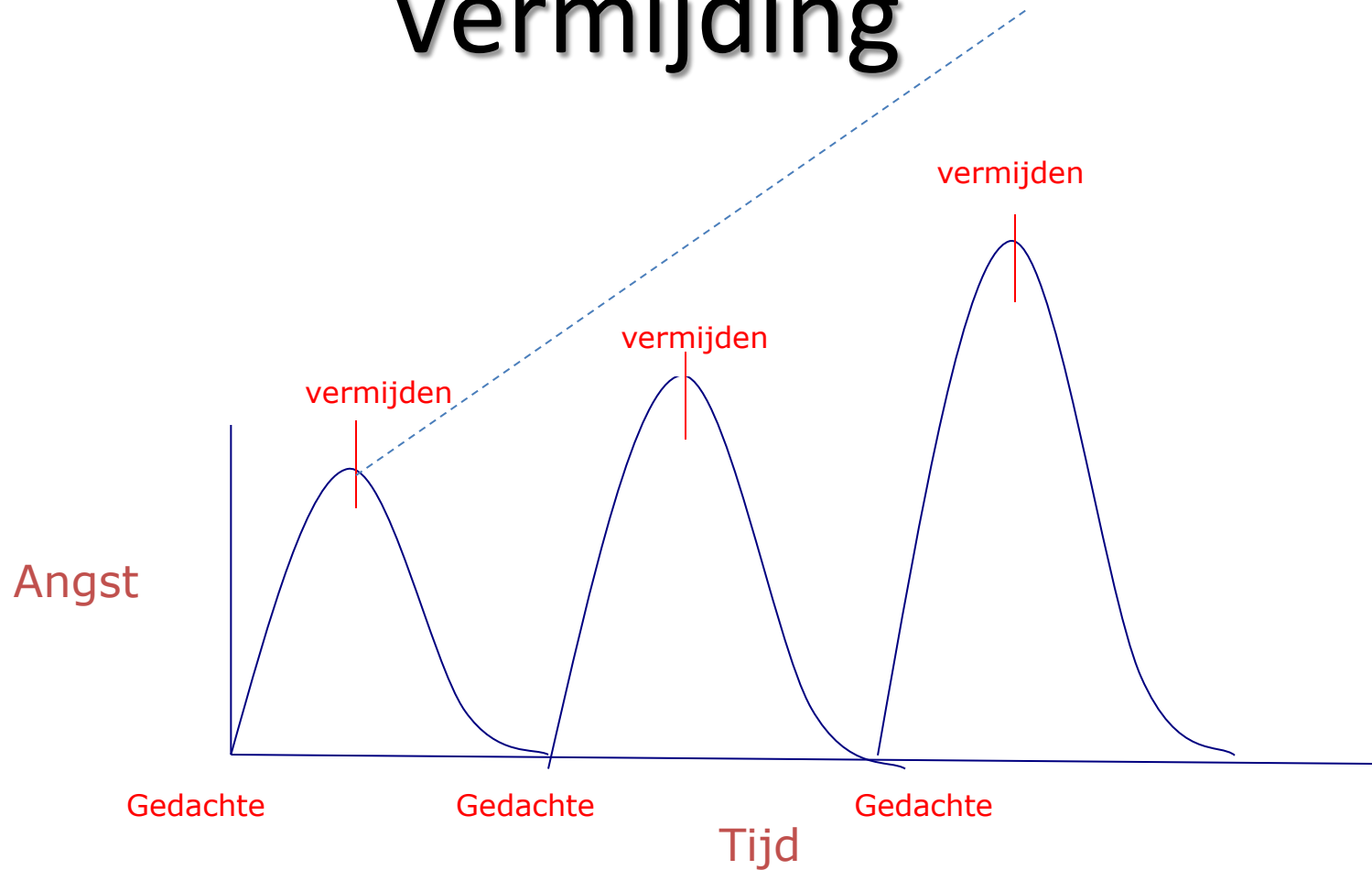
Angst is geen aangename sensatie, en meestal zoeken mensen naar manieren om die sensatie te stoppen.

Men zal proberen te ontsnappen uit de angstsituatie  
(weglopen)

Of de situatie volledig trachten te vermijden.

→ VERMIJDING

# Vermijding



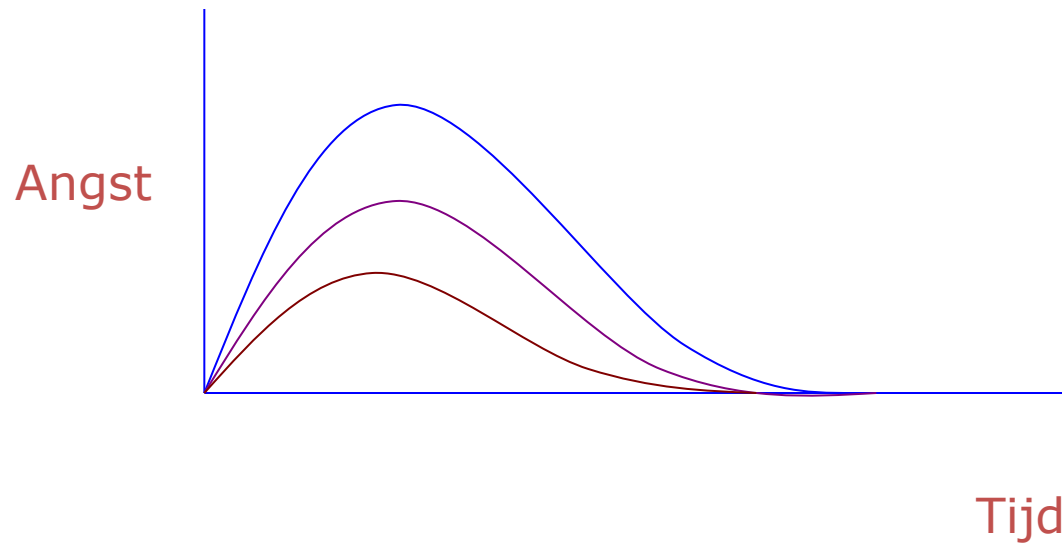
# Vermijding

- In de strikte zin
  - Niet meer op de plaatsen komen
- In de ruime zin
  - Hulpmiddelen: **medicatie**, water, rescue spray, alcohol...
    - “Ik heb het overleefd dankzij....”
  - Afleiding: bellen, praten, radio, ...
    - Wat als ik mezelf niet kan afleiden → angst blijft
    - Geruststelling: partner, **arts**, controleren hartslag,...
    - Werkt alleen op korte termijn → op lange termijn slagen mensen er niet meer in om zichzelf gerust te stellen

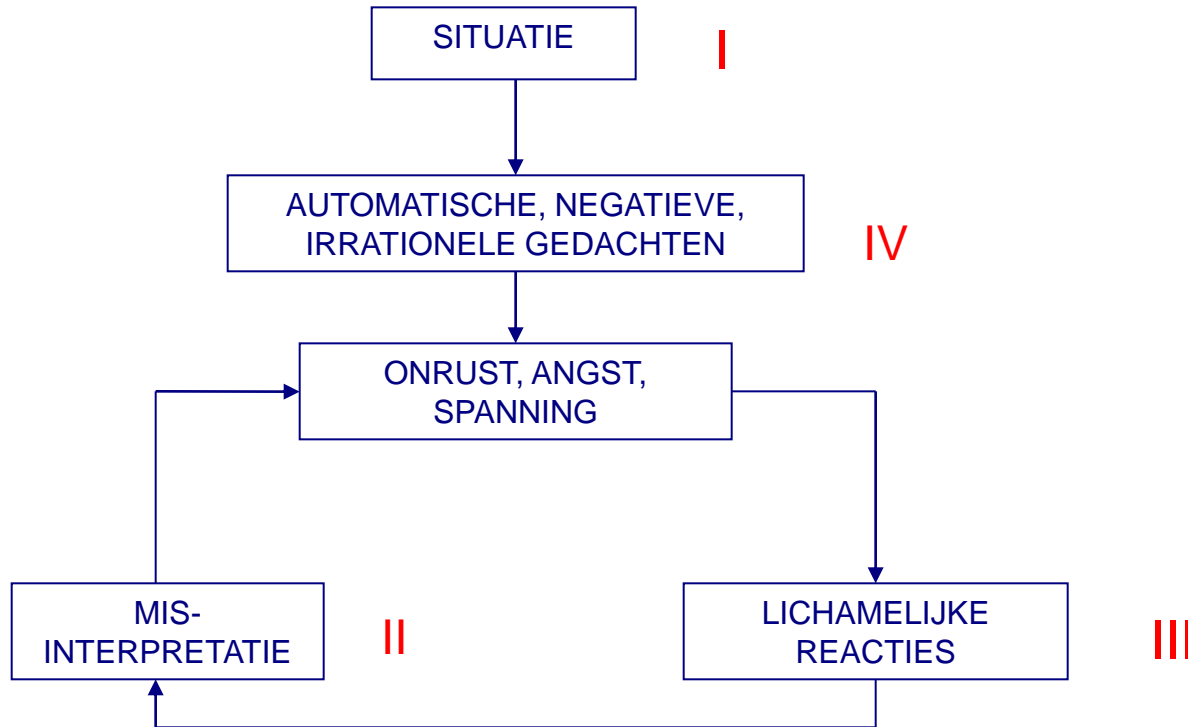
# Vermijding

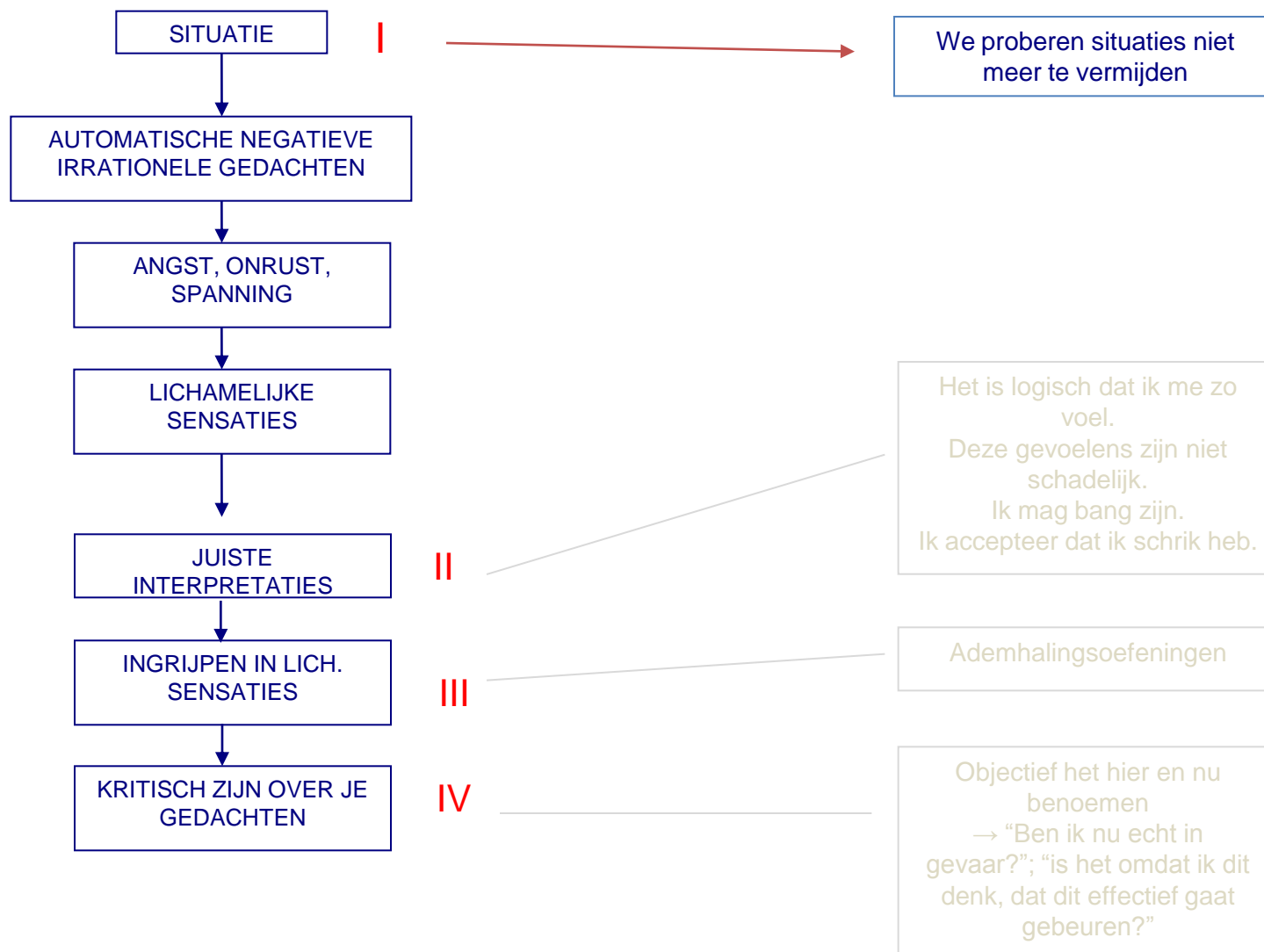
- Helpt op korte termijn → op lange termijn meer angst.
  - Meer ruimte voor rampscenario's
- Belangrijk om vermijding zo snel mogelijk een halt toe te roepen!!

# Natuurlijk verloop van angst



# Wat kunnen we eraan doen?







# 1) Situaties niet meer vermijden

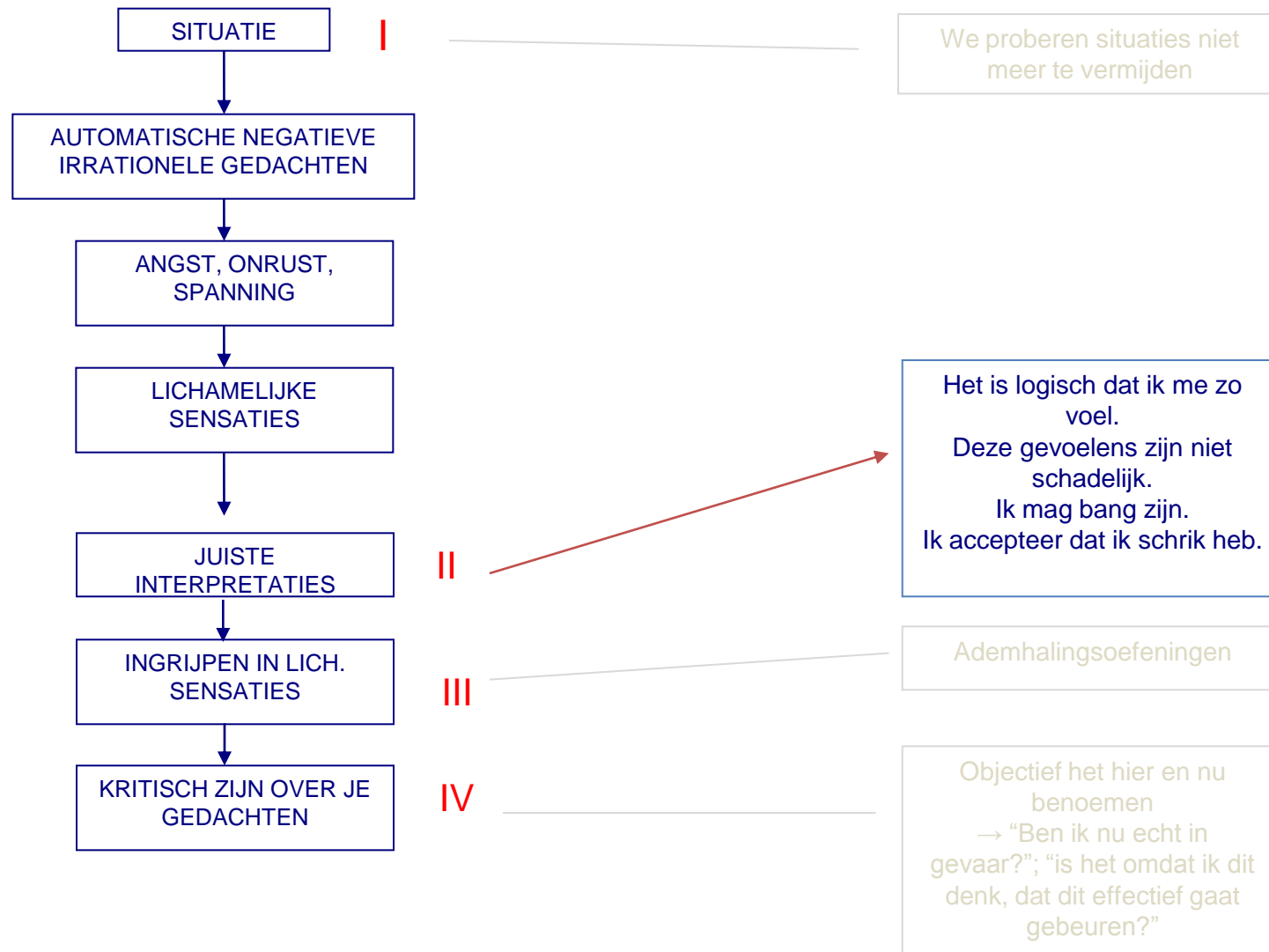
- Geleidelijke confrontatie met angstige situaties/vermijding doorbreken
  - **Hulpmiddelen afbouwen**
  - Afleiding afbouwen
  - **Geruststelling afbouwen**
- Experiment: gebeurt er nu effectief waar ik zoveel schrik voor heb?
  - Geen ruimte meer voor rampscenario's
  - Toetsing van de werkelijkheid
  - Terug vertrouwen in zichzelf

# 1) Situaties niet meer vermijden

- De confrontatie is niet mislukt OMDAT ik angstig ben
- **Belangrijk: snel doorsturen zodat er niet teveel vermijdingsgedrag kan plaats vinden**
- Vlaamse vereniging voor gedragstherapie:  
[www.vvgt.be](http://www.vvgt.be)

# THE HUMANLINK

preventieve aanpak van psychisch welzijn



## 2) Juiste interpretaties van lichamelijke sensaties

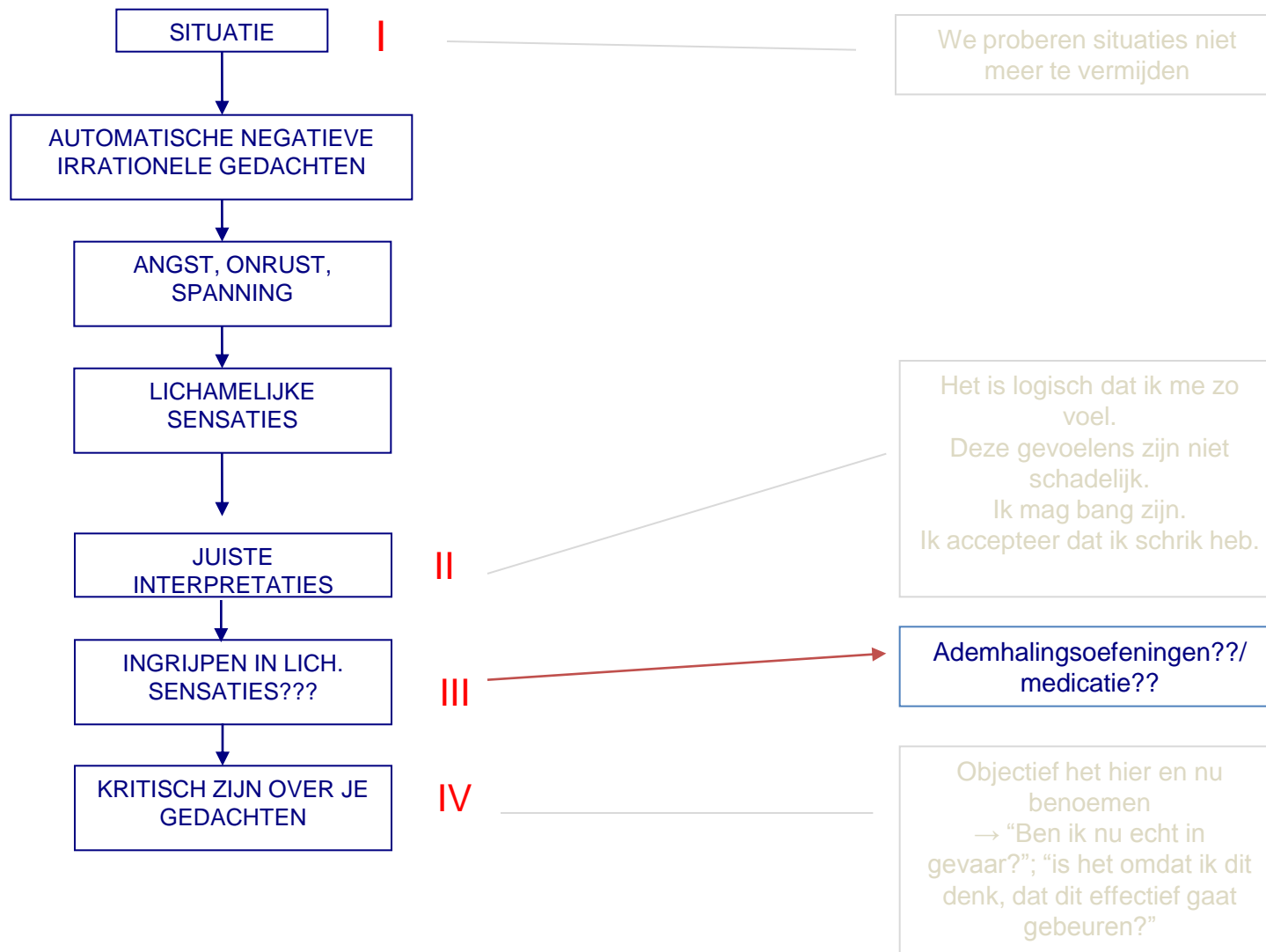
- **Psychoëducatie: symptomen zijn het gevolg van de angst en de hyperventilatie**
- Angst is een functioneel mechanisme
  - Bang van de angst → Het is vervelend, maar niet schadelijk
    - Ik val niet flauw
    - Ik krijg geen hartstilstand
    - Ik word niet gek
    - Ik stik niet....
  - Boos op de angst → Ik hoef niet te vechten tegen de angst
    - Niet: 'Blijf nu rustig!'
    - Wel: 'ik mag bang zijn'

## 2) Juiste interpretaties van lichamelijke sensaties

- Word terug gewoon aan rare lichamelijke sensaties
  - Zelf uitlokken: vlug ademen en controle krijgen
  - Met stoel draaien...
  - Laat hart maar kloppen

# THE HUMANLINK

preventieve aanpak van psychisch welzijn

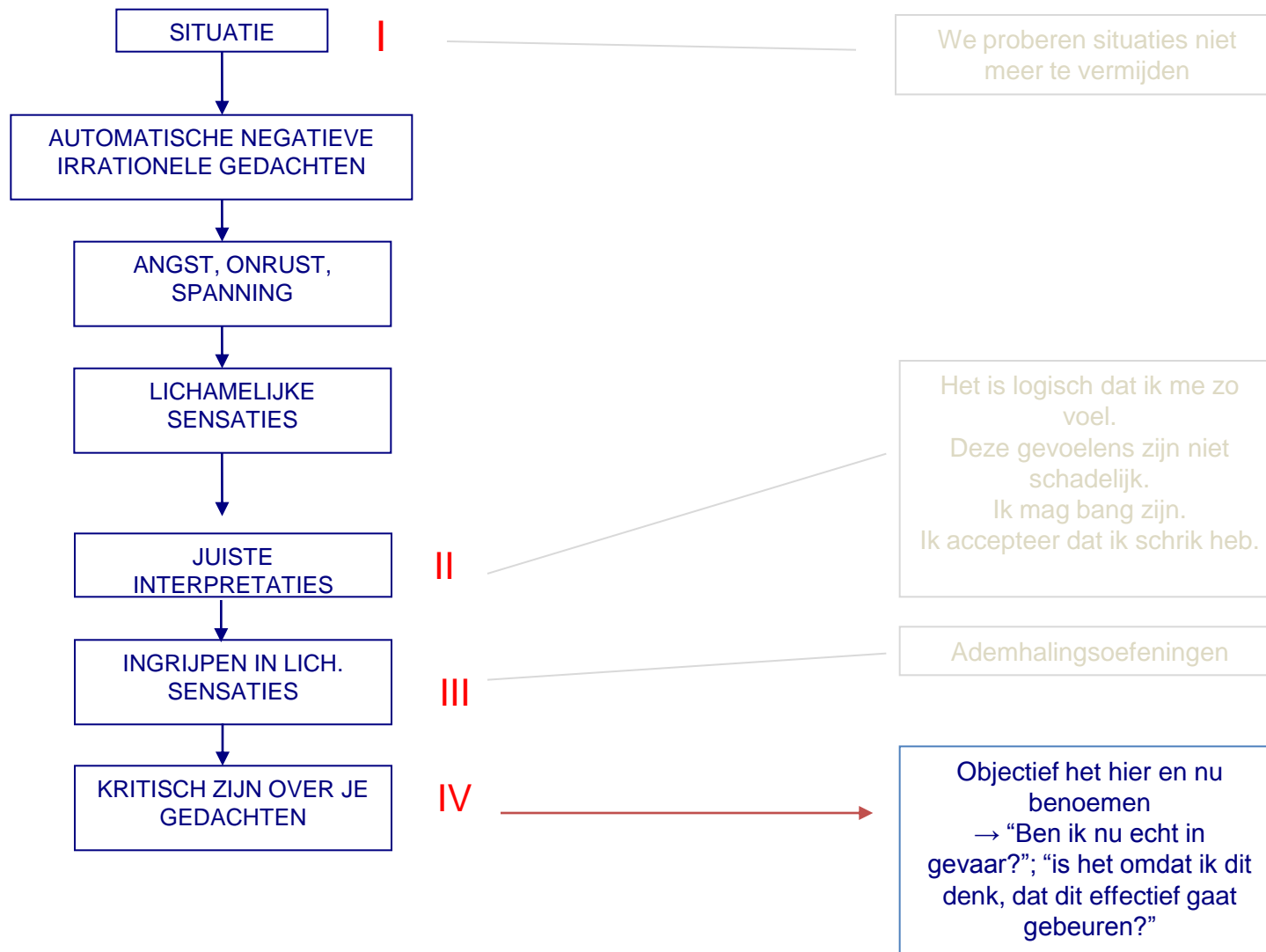


## 3) Ademhaling/ medicatie

- Buikademhaling: minder zuurstof in je lijf (lichaam wordt rustiger)
- Medicatie
- **MAAR → vermijding.**
- Soms nodig als tussenstap om de vermijding te doorbreken. Bij voorkeur medicatie achterwege laten.
  - Benzo's → neen
  - SSRI's → eventueel als tussenstap

# THE HUMANLINK

preventieve aanpak van psychisch welzijn



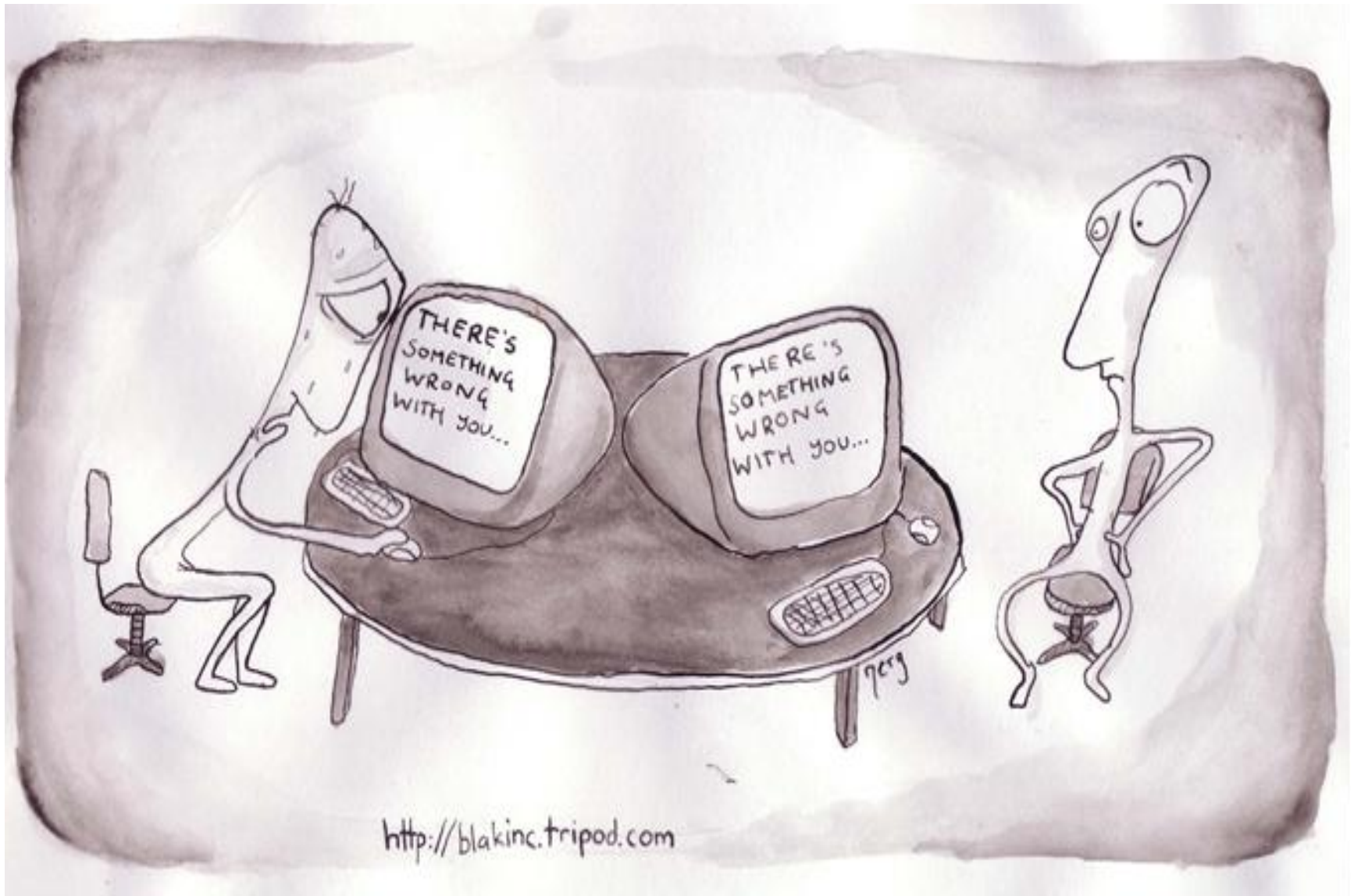


## 4) Kritisch zijn over je gedachten

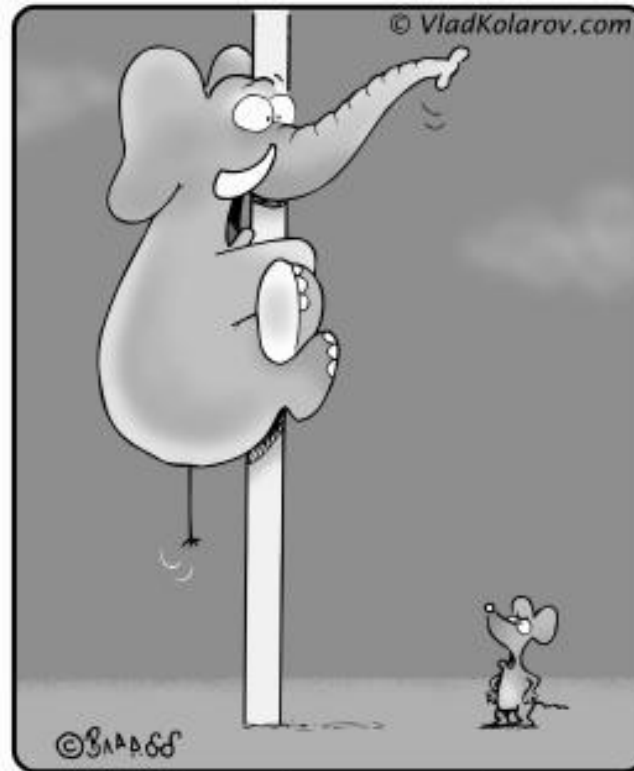
- Je lichaam luistert naar (/maakt zich klaar voor) wat je tegen jezelf zegt (gedachten).

### → Automatische gedachten uitdagen

- Hoe groot is de kans dat ik... bv. gek word
- Wat is het ergste dat kan gebeuren? Wat als dit gebeurt?
- Is het omdat deze gedachte bij me opkomt dat deze gedachte per definitie waar is?



- Vragen?



"OK, brave boy, come down  
at once!..."