



WELKOM

Voorlichting Angst en Dwangstoornissen



INHOUD

Wat is Angst?

De meest voorkomende angststoornissen

Oorzaken

Behandeling en aanmelding

Tips voor de omgeving

Tijd voor vragen

Wat is Angst?

Fear: emotionele reactie op onmiddelijk gevaar

Anxiety: anticiperen op dreiging in de toekomst

ANGST IS NORMAAL

Angst is in principe nuttig, het maakt het ons mogelijk om op gevaar te reageren.

Bij een angststoornis is sprake van **buitensporige angst**, vrees, bezorgdheid, ontzetting of gespannenheid die aanleiding vormt voor **duidelijk lijden of beperkingen** geeft in het sociaal/beroepsmatig functioneren .

De meest voorkomende angststoornissen

- Gegeneraliseerde angststoornis
- Paniekstoornis / agorafobie
- Posttraumatische stressstoornis
- Specifieke fobie
- Sociale fobie
- Obsessief compulsieve stoornis (dwang)



LIFE TIME PREVALENTIE ANGSTSTOORNISSEN

| | |
|-------------------------|--------|
| Angststoornissen: | 19.6 % |
| Paniekstoornis: | 3.8 % |
| Specifieke fobie: | 7.9 % |
| PTSS | 7.4 % |
| Sociale fobie: | 9,2 % |
| Gegeneraliseerde angst: | 4.5 % |
| Dwangstoornis: | 0.9% |

Kan al starten op kinderleeftijd.

De meeste ontstaan in adolescentie/vroege volwassenheid.

Bij oudere populaties neemt prevalentie af.

1 op de 5 Nederlanders heeft ooit last van een psychische stoornis gehad.

Vrouwen 2x zo vaak als mannen

10% heeft ooit een paniekaanval gehad.

GEGENERALISEERDE ANGSTSTOORNIS

- Buitensporige angst of bezorgdheid over meerdere gebeurtenissen, > 6 maanden, vaker wel dan niet
- Bezorgdheid is moeilijk in de hand te houden
- 3 van de volgende 6 klachten
rusteloosheid/ opgewonden/ geïrriteerdheid, snel vermoeid, concentratie/geheugenstoornis, prikkelbaar, spierspanning, slaapstoornis



PANIEKSTOORNIS

Terugkomende, onverwachte paniekaanvallen

- Binnen enkele minuten 4 van de 13 symptomen tot een piek
- Na de aanval of tussen de aanvallen angst om nieuwe paniekaanval te krijgen
- niet verklaard vanuit een andere psychische stoornis
- Vermijding
- Duur van enkele minuten tot half uur

Een paniekaanval kan bij elke angststoornis voorkomen

Wat zijn de symptomen van een paniekaanval?

Het gaat om intense/extreme angst, plotseling begin.

- Tekort aan adem of benauwd gevoel
- Duizeligheid, licht in het hoofd, gevoel van slapte
- Hartkloppingen of een versnelde hartslag
- Trillen of beven
- Zweeten
- Gevoel te stikken
- Misselijkheid of raar gevoel in maagstreek
- Depersonalisatie of derealisatie
- Doofheid of tintelende sensaties in ledematen
- Opvliegingen of koude rillingen
- Pijn of een vervelend gevoel in de borst
- Angst om dood te gaan
- Angst om gek te worden./ controle over zichzelf te verliezen



AGORAFOBIE

Agorafobie is angst voor situaties waaruit cl. denkt moeilijk te ontkomen/niet zomaar weg te kunnen/vast zitten of moeilijk hulp denkt te krijgen bij panieksymptomen of symptomen die als gênant ervaren worden en wat leidt tot vermijdingsgedrag

Bijvoorbeeld:

- alleen (zonder vertrouwd persoon) buitenshuis zijn
- Zich in een openbare ruimte bevinden (parkeerplaatsen, marktpleinen, bruggen)
- in een rij staan of zich in een menigte bevinden
- Zich in een afgesloten ruimte bevinden (zoals lift, winkels, theater, bioscoop)
- Gebruik maken van (openbaar) vervoer (zoals auto, schip, trein, vliegtuig)

Post traumatische stress stoornis

Gevolg van een ernstig traumatische ervaring zoals bijvoorbeeld mishandeling, verkrachting, gijzeling, oorlogshandelingen.

- Herbelevingen
- Nachtmerries
- Vermijding
- Concentratieproblemen
- Slaapstoornissen
- Prikkelbaarheid
- Interesse verlies



SPECIFIEKE FOBIE

Het gaat om hevige aanhoudende angst voor een specifiek object/situatie.

Diegene ervaart minstens 6 maanden lijdensdruk maar meestal geen grote beperkingen in functioneren.

5 types:

Dierfobie (meest voorkomend)

Natuurgeweldfobie (angst voor hoogten storm, onweer)

Bloed/injectie/verwondingfobie

Situatiebepaalde fobie (angst voor bv. vliegtuigen, liften)

Overige (angst voor overgeven, stikken, specifieke ziekte opdoen)



SOCIALE FOBIE/ANGST

Sociale fobie is hevige aanhoudende angst voor:

- Situaties waarin men wordt blootgesteld aan een mogelijke kritische blik van anderen en waarin men bang is zich belachelijk te maken (bv. blozen/trillende handen)



- Deze situaties worden vermeden of doorstaan met hevige angst (bv. paniek) of alleen met een vertrouwd persoon in de buurt

OBSESSIEF COMPULSIEVE STOORNIS (OCS)

Obsessies (dwanggedachten):

Terugkerende , aanhoudende gedachten, impulsen, voorstellingen die als intrusief en ongewenst ervaren worden.

vb. vrees voor besmetting, ongeluk, brand, inbraak

Compulsies (dwanghandelingen):

Herhalend gedrag in reactie op obsessies, met als doel angst te verminderen of de kans op de gevreesde gebeurtenis verminderen.

bv. wassen, controleren, tellen, rituelen

Punt 3 OORZAKEN

- Biologische factoren
- Sociale factoren
- Psychologische factoren
- Lichamelijke factoren

Biologische factoren

- Genetische aanleg kwetsbaarheid
Erfelijkheid ongeveer 30-60%
- Hersenactiviteit: neurotransmitters

Sociale factoren

- Levensgebeurtenissen & trauma's
- leren van anderen
- Werk
- Relaties

Psychologische factoren

- Karakter eigenschappen
- Opvoeding

Lichamelijke factoren

- Lichamelijke aandoeningen zoals hart en vaatziekten, stofwisselings/hormoon aandoeningen, neurologische aandoeningen en aandoeningen aan de luchtwegen
- Middelen gebruik: uitgelokt door gebruik/onthouding middel

In stand houdende factoren

- Vermijding
- Problemen op andere levensgebieden
- Slaapproblemen
- Middelengebruik

Behandeling

- Exposure (CGt)
- EMDR
- Andere soorten psychotherapie
- Medicatie: anti-depressiva, angstremmers (pam's)



Cognitieve Gedrags Therapie

- Gedachten uitdagen
- Exposure



Aanmelden?

- Dit gaat via de huisarts
- Basis GGZ of SGGZ
- Die stuurt een verwijzing naar het GGZ
- Dan krijgt u een uitnodiging voor een “intake” gesprek
- Daarna krijgt u een advies welke behandeling geschikt is

Tips voor naastbetrokken: Wat wél te doen

- Bewaak je zelfzorg, maak ruimte voor ontspanning, zorg dat je zelf staande blijft naast je naaste
- Wees geduldig, biedt een luisterend oor
- Bewaak je grenzen, waartoe ben je wél bereid en wat gaat je te ver?
- Bespreek met je naaste wat diegene al wel probeert te durven, probeer mee te denken hoe je het haalbaar kunt maken
- Probeer je naaste te motiveren voor behandeling als het ernstig het functioneren beperkt of ernstig lijdensdruk bij je naaste of jezelf geeft

Wat NIET te doen

- Dwing iemand niet tot blootstelling (vb. Iemand meenemen naar de plek van het ongeluk, of iemand dwingen toch naar de ikea te gaan)
- Ineens er 'klaar' mee zijn, geef op tijd aan als je het even niet kan hebben en geef op tijd aan wat je echt te ver vindt gaan
- Veel te veel meegaan in de vermijding
- Je naaste betuttelen

Behulpzame websites

- Nederlands Kenniscentrum Angst en Depressie: www.nedkad.nl
- Angst, Dwang en fobiestichting: www.adfstichting.nl

Punt 6 Vragen

