

Behandeling

Angst kan op verschillende manieren behandeld worden. De meest effectieve manier van behandeling, hangt af van de symptomen en de soort angststoornis.

Cognitieve gedragstherapie is een voorbeeld van een geschikte behandelmethode bij angststoornissen. Door inzicht te krijgen in/over lichamelijke reacties en gedragingen door een angstprikkel leer je de vicieuze cirkel bij angst te doorbreken.

In uitzonderlijke gevallen of indien therapie niet volstaat, wordt een medicamenteuze behandeling opgestart.

Meestal wordt geopteerd voor antidepressiva. Artsen zijn eerder terughoudend om tranquillizers, rustgevendende middelen langdurig voor te schrijven. Bètablokkers kunnen geschikt zijn voor kortdurend gebruik bij faalangst. Gebruik medicatie alleen op aanwijzing van een arts.

Besluit

Door te praten en oefenen, kan je leren gedachten en zorgen te ordenen (cognitieve gedragstherapie). Je krijgt daardoor meer inzicht. Dit geeft rust en houvast waardoor men zich minder onzeker voelt en beter kan functioneren. Je leert te ontspannen om nieuwe situaties beter aan te durven .

Vragen

In het Sint-Franciscusziekenhuis hechten wij veel belang aan veiligheid en communicatie. Wanneer je vragen hebt betreffende je behandeling, kan je hiervoor terecht bij je arts.

Contactgegevens:

Afdelingspsychiaters Tel. 011 71 57 00

Dr. Sven Estercam

Dr. Gert Neirinck

Dr. Eva Vansummeren

Hoofdverpleegkundige Tel: 011 71 57 06

Kristof Vandingenen

Algemene contactgegevens PAAZ

Tel: 011 71 57 00

Angststoornissen

Angststoornissen vormen een van de meest voorkomende psychiatrische aandoeningen.

Het voelen van angst is een belangrijk overlevingsmechanisme. Het helpt ons gevaar te herkennen en te vermijden. Bij een aantal mensen staat de angst niet meer in verhouding tot datgene waar ze bang voor zijn.

Angst kan zo verlamdend zijn dat mensen allerlei zaken gaan vermijden en dit hun hele leven ontregelt. Vaak raken mensen in een vicieuze cirkel waardoor ze alsmaar meer gaan vermijden en alsmaar angstiger worden.

Het is belangrijk tijdig hulp te zoeken om te vermijden dat angst zichzelf gaat versterken.

Vormen van angststoornissen

Een **paniekstoornis** houdt in dat je regelmatig angstaanvallen krijgt zonder dat daar een duidelijke reden voor is.

We spreken van **fobieën** als angst zich ontwikkelt voor bepaalde objecten of activiteiten, bijvoorbeeld angst voor kleine ruimtes (claustrofobie), voor drukke plekken met veel mensen (agorafobie) of angst om te vliegen (vliegangst) ... Een fobie kan een grote impact hebben op het dagelijks leven en ervoor zorgen dat je normale zaken gaat mijden.

Bij een **sociale fobie** ontstaat angst om kritisch beoordeeld te worden of zich belachelijk te maken in (bepaalde) sociale situaties. Enkele voorbeelden zijn, angst om te spreken in het openbaar, om nieuwe mensen ontmoeten ... De angst uit zich onder andere in extreme gespannenheid of 'verstijven, voortdurend piekeren, de neiging zich af te sluiten voor anderen ...

De obsessieve-compulsieve stoornis (zie ook onze aparte brochure). Bij deze aandoening raak je van streek door onrustwekkende gedachten die steeds terugkeren (dwanggedachten of obsessies) Om deze spanningen onder controle te houden gaan mensen vaak onnuttige handelingen uitvoeren. (dwanghandelingen)

Posttraumatisch stressstoornis (PTTS) Hierbij is sprake van buitensporige angst veroorzaakt door eerdere, vroegere blootstelling aan een dreiging of verwonding, een schokkend gebeurtenis waaraan men niet kon ontsnappen.

Symptomen

Vooraleer we spreken van een angst- of paniekstoornis, moeten minstens 4 angstsymptomen zich voordoen:

- Zweten / klamme handen
- Misselijkheid
- Benauwdheid / Verstikkend gevoel
- Pijnlijke borst
- Versneld hartritme
- Versnelde ademhaling
- Duizeligheid
- Tintelingen in armen en benen
- Het plots heel koud of warm hebben
- Beven,

Een angstaanval kan ettelijke minuten duren. De duur verschilt van persoon tot persoon. Meestal volgt na 10 minuten een hoogtepunt van de paniekaanval.