

Angst

Iedereen is wel eens bang. Dat is een belangrijke natuurlijke reactie: angst waarschuwt voor gevaar. Je schrikt bijvoorbeeld van een gevaarlijke situatie in het verkeer. Je lichaam reageert en maakt zich klaar voor een mogelijk noodzakelijke handeling, bijvoorbeeld een vluchtreactie.

Angst wordt een probleem in situaties waar geen werkelijk gevaar dreigt. Je kunt bang zijn in bepaalde situaties of voor bepaalde dingen, maar ook zonder duidelijke aanleiding. Wanneer jouw angst extreem is en niet realistisch, en je door je klachten niet goed meer kunt functioneren in jouw dagelijks leven, kan er sprake zijn van een angststoornis.

Paniekstoornis

Mensen met een paniekstoornis kunnen op onverwachte momenten overvallen worden door intense angst. Deze plotselinge paniek gaat samen met hevige lichamelijke verschijnselen die het gevoel nog eens versterken. Bij een paniekstoornis beheerst de angst voor paniekaanvallen iemands leven. Mensen gaan steeds meer uit de weg en durven bijvoorbeeld de straat niet meer op omdat ze bang zijn voor een nieuwe paniekaanval.

Specifieke fobie

Een fobie is een gerichte angst voor bepaalde dingen, dieren of situaties. De angst kan zo heftig zijn dat er een paniekaanval ontstaat. Bekende fobieën zijn: hoogtevrees, claustrofobie, vliegangst, angst voor spinnen, muizen en angst voor de tandarts.

Agorafobie

Agorafobie is een andere naam voor straatvrees. Iemand met straatvrees is bang voor openbare en drukke plaatsen waar je niet gemakkelijk weg kunt komen.

Sociale fobie

Iedereen kent gevoelens van angst en gespannenheid in sociale situaties. Veel mensen vinden het vervelend om een praatje voor een groep mensen te houden of plotseling in de belangstelling te staan. In sociale situaties worden we als het ware gewaarschuwd op onze hoede te zijn, omdat we niet weten hoe anderen zullen reageren. De angst gaat vaak gepaard met lichamelijke klachten en kan de vorm aannemen van een paniekaanval. De angst kan dusdanig hinderlijk worden dat mensen sociale situaties uit de weg gaan. Een terugkerend patroon van zulke angsten wordt een sociale fobie genoemd.

Hypochondrie

Iemand met hypochondrie of ziektevrees is bang een ernstige ziekte te hebben. Regelmatig en uitgebreid lichamelijk onderzoek stelt kort of helemaal niet gerust. De overtuiging kan ontstaan dat het om een zeer zeldzame ziekte gaat, ondanks dat artsen geen of onvoldoende aanwijzingen vinden voor die overtuiging. Mensen met hypochondrie verzamelen zoveel mogelijk informatie over hun klachten. Hoe meer men de aandacht op de klacht richt hoe intenser het ervaren wordt, met een steeds sterkere overtuiging dat er iets aan de hand is.

Dwangstoornis

Iedereen kent vaste gewoonten en routine handelingen. Zo controleren veel mensen elektrische apparaten en sloten voordat ze naar bed gaan, terwijl ze eigenlijk weten dat alles uit is en de deur op slot is. Een extra controle geeft een gevoel van veiligheid in een situatie die risico met zich mee zou kunnen brengen. Dit soort herhalingsgedrag is normaal. Als mensen een groot deel van de dag bezig zijn met controles, handen wassen of schoonmaken, en de angst en onveiligheid hun leven gaat beheersen is er sprake van een dwangstoornis of obsessieve compulsieve stoornis.

Gegeneraliseerde angststoornis

Een gegeneraliseerde angststoornis wordt ook wel piekerstoornis genoemd. Iemand met een gegeneraliseerde angststoornis maakt zich langere tijd ernstig zorgen over alledaagse dingen die objectief gezien eigenlijk goed gaan. Hij of zij is constant bang dat er iets mis zal gaan en gaat daarover piekeren, is overbezorgd, gejaagd en rusteloos. Mensen met een piekerstoornis ervaren het piekeren zelf als storend en onbeheersbaar. Ze kunnen boos worden op zichzelf of juist bang worden van het piekeren.

Psycho trauma

Mensen die een traumatische of (levens)bedreigende situatie hebben meegemaakt kunnen een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) ontwikkelen. Er is sprake van PTSS als mensen de traumatische situatie herbeleven zonder dat ze daar veel controle over hebben. Dat kan zijn in de vorm van opdringende, onaangename herinneringen en door dromen of nachtmerries. We zien dat mensen met een traumatische ervaring zaken die bij het trauma horen vermijden. Dit kunnen situaties zijn, maar ook gedachten en gevoelens. Er is vaak sprake van verhoogde prikkelbaarheid, overdreven schrikreacties, concentratieverlies en problemen met slapen. Mensen worden hierdoor belemmerd in hun dagelijks functioneren.