

Angst en paniek.

Angst is iets wat we meestal als onaangenaam en negatief ervaren. Maar angst is een heel normaal en gezond verschijnsel. Iedereen kent angst. Bijvoorbeeld; vlak voordat je een presentatie moet geven, als je wakker wordt van een vreemd geluid, als je in de wachtkamer van de tandarts zit en je weet dat je straks pijn zal voelen.

De functie van angst.

Angst heeft als functie dat het ons kan waarschuwen voor gevaar in de omgeving zodat ons lichaam zich klaar kan maken om te reageren op dat gevaar (vluchten, vechten, bevriezen). Om onze overlevingskans te vergroten kan je beter een vals alarm hebben dan een gevaar over het hoofd zien. Vandaar dat er bij het voelen van angst niet altijd daadwerkelijk gevaar is.

Ons brein signaleert gevaar bij praktische situaties zoals in het verkeer, tijdens een bergwandeling, omgang met vuur etc.. Maar ook in onze sociale contacten is angst een belangrijke barometer. Wij zijn sociale dieren. Het is van levensbelang dat je bij een groep kunt horen en dat er mensen zijn die je accepteren en helpen. Angst helpt je om aan te voelen wanneer er gevaar voor afwijzing is en om te kunnen aanvoelen of iemand anders te vertrouwen is of niet. Nooit meer angst voelen kan aanlokkelijk klinken, maar het is niet handig, het zal je in grote problemen brengen.

Lichamelijke reacties bij angst.

Angst zet een hele reeks van reacties in ons lichaam in gang en het is handig te weten welke dat zijn. Deze verschijnselen kunnen nog een tijdje aanhouden nadat de beangstigende situatie voorbij is. Dit komt doordat de stoffen die voor die reacties zorgen uit het bloed weggevoerd moeten worden. Er komt veel energie vrij bij angst, daarom kan je na een angstaanval erg moe voelen.

Reacties die horen bij vechten of vluchten:

- Je moet snel alle relevante informatie uit de omgeving in je op kunnen nemen, niet-relevante informatie wordt weg gefilterd: Sterke emoties, hypergevoelig, hyper-waakzaam, alert, versmalde aandacht in het denken, zien en horen. Daardoor kunnen bij chronische angst concentratieproblemen ontstaan.
- Je moet snel kunnen bewegen: zuurstof en energie moet naar de spieren: versnelde hartslag en ademhaling (soms hyperventileren). Het bloed gaat naar de spieren toe, spierspanning/trillen. Als je stil staat in plaats van rent kan dit leiden tot een disbalans tussen zuurstof en koolstofdioxide in je bloed, waardoor je duizelig wordt.
- Geen onnodige energieverspilling: maag/darm activiteit stopt of wordt snel geleegd (misselijk, buikpijn, naar de wc moeten).
- Bescherming tegen eventuele verwonding: bloed trekt weg uit vingers, tenen en huid (voelen koud, gevoelloos of tintelen, bleek worden).
- Bescherming tegen oververhitting: transpireren (hierdoor wordt je ook gladder en minder gemakkelijk vast te houden).

Reacties die horen bij bevriezen/freeze:

- Energie besparing, meer agressie en verwonding voorkomen: aanpassing/je 'onzichtbaar' maken, ongevoelig, vlakke of verdoofde emoties, vertraagde hartslag, oppervlakkige ademhaling, verstarring van beweging, verlamming.
- Bescherming tegen verwonding: bloed trekt weg uit de ledematen. Lage bloeddruk, soms flauwvallen.

- Bescherming tegen pijnlijke informatie uit de omgeving: denken raakt gedesorganiseerd, informatie gaat langs je heen (concentratieproblemen).

Zoals je ziet kunnen dit heftige reacties zijn, maar ze zijn allemaal functioneel. Ze zijn er om ons te beschermen en onze overlevingskans te vergroten. Ons lichaam is er op gebouwd om deze reacties te ervaren en te doorstaan. We gaan er niet stuk van en ons lichaam herstelt zich altijd weer terug naar evenwicht en rust.

Wanneer leidt angst tot problemen?

- *Angst niet herkennen en de lichamelijke reacties interpreteren als: ik word gek, ik ga dood/ik heb een hartaanval, ik verlies de controle over mijzelf.* Zoals hierboven aangegeven is angst een normaal en belangrijk mechanisme en er is vaak sprake van een vals alarm. Het is belangrijk dit te herkennen. Als je meegaat in deze angstaanjagende gedachten wordt je nog angstiger. Uiteindelijk kan de grootste angst, de angst voor de angst worden. Die angst voor de angst geeft dezelfde lichamelijke reacties als de angst zelf. Je komt dan in een vicieuze cirkel terecht.

- *Controle willen krijgen over het lichaam.* Je hebt geen controle over wat er in je lichaam gebeurt. De angstreactie wordt automatisch in gang gezet. Dit is ook belangrijk omdat dit onze overlevingskansen vergroot. Als je eerst eens rustig na zouden denken of dat bewegende bruine ding een beer of een bosje in de wind is, ben je al opgegeten. Over de innerlijke processen in je lichaam hoef je ook geen controle te hebben. Ons lichaam is heel goed in staat om zelf weer een toestand van evenwicht te bereiken, daar is het de hele dag op gericht. Het herstelproces gaat ook helemaal vanzelf, daar mag je op vertrouwen. Als je controle wilt krijgen over je lichamelijke reacties en je merkt dat je dat niet lukt en je krijgt de gedachte: “dat je wel controle zou moeten hebben want anders dan houdt het nooit op of wordt het erger”. Raad eens wat je dan voelt? Angst! Dat is een paradox: hoe meer controle je probeert te krijgen, hoe angstiger je wordt omdat het niet lukt, hoe heftiger de angstreactie, hoe minder controle je hebt, hoe angstiger je wordt, etc.

- *Als je denkt dat het feit dat je angstig bent, betekent dat er ook gevaar is.* In de evolutie heeft ons brein zich zo ontwikkeld dat wij de grootste overlevingskans hebben. Om te kunnen overleven kan je beter 10 keer vals alarm hebben dan een keer een gemist alarm. We zijn daardoor te gevoelig afgesteld. ‘Alarm’ betekent dus niet altijd ‘gevaar’. Als we er wel zo mee omgaan ontstaan problemen, de werkelijkheid wordt gekleurd.

- *Vermijden:* Als we ons angstig voelen willen we weg uit de situatie: vluchten. Dan kan het volgende proces ontstaan:

Angst → vermijding → daling angst, is een beloning → volgende keer angst → nog sneller vermijden → daling angst, is een beloning → volgende keer al vermijding voordat er angst is → geen angst, is een beloning → nog meer vermijding.

Het kan een destructief gevolg hebben voor de kwaliteit van leven als je allerlei dingen gaat vermijden die waardevol voor je zijn. Uiteindelijk kan dit zelfs leiden tot de situatie waarin mensen de deur niet meer uitkomen.

Verder bevestigt het patroon van vermijding het idee dat: het maar goed is dat je bent weggegaan, want als je was gebleven was het vast veel erger geworden en/of nooit meer overgegaan. Maar als je was gebleven had je waarschijnlijk ervaren dat de angst over gaat, ook als je blijft waar je bent.

Het gebruik van verdovende middelen (oxazepam, alcohol, etc..) is ook een vorm van vermijding. Je onderdrukt daarmee de lichamelijke symptomen, maar de onderliggende oorzaak wordt niet opgelost. Je wordt afhankelijk van die middelen, je gaat geloven dat je niet zonder kunt. Vaak zijn ze ook nog verslavend, waardoor je er steeds meer nodig hebt voor hetzelfde effect.

Wat kan je doen zodat angst geen probleem wordt of blijft.

- *Herkennen dat angst, angst is.* Geloof niet in allerlei vreselijke verklaringen voor de lichamelijke reacties en rampscenario's. Defusie toepassen op je gedachten: een gedachte is een gebeurtenis in je hoofd en die hoeft niet altijd waar te zijn, je hoeft er niet altijd in mee te gaan.
- *Aanleren van mindfulness.* Mindfulness is het opmerken van dat wat er is in het hier en nu, zonder oordeel. Als je aandacht afdwaalt naar toen, dan en daar breng dan de aandacht steeds terug naar het hier en nu. Dit doe je zonder dat wat er is weg te duwen, te negeren of er mee te vechten. Je accepteert en maakt ruimte voor dat wat er is. Dit doe je vanuit een perspectief van de observator; je kijkt en onderzoekt nieuwsgierig en open wat er is. Op deze manier kan je de lichamelijke reacties die er zijn laten bestaan tot ze vanzelf weg gaan. Dit voorkomt dat de angst opgestuwd wordt door pogingen de controle over het lichaam te krijgen. Verder helpt het observator-perspectief om er als het ware van een afstandje naar te kijken, waardoor je minder het gevoel hebt er door overspoeld te raken.
- *Je aandacht naar je adem brengen.* Je adem is altijd in het hier en nu. Je adem kan ook als een anker functioneren in de storm van lichamelijke reacties die je voelt. Richt daar je aandacht op en onderzoek dan beetje bij beetje, stap voor stap de rest van je lichaam. Je kunt altijd met je aandacht weer terug naar je adem. Verder is het van belang langer uit dan in te ademen. Zo doorbreek je de eventuele neiging tot hyperventileren en zo breng je de balans tussen zuurstof en koolstofdioxide in je bloed op orde.
- *Doorbreken van vermijding.* Het is heel belangrijk om te voorkomen dat je in een vicieuze cirkel van vermijding terecht komt. Blijf dingen doen die belangrijk voor je zijn. Als je plekken en activiteiten al een tijd hebt vermeden, werk er dan stap voor stap naar toe om ze weer op te pakken. Van makkelijke naar moeilijke situaties. Richt je dan niet op: "Ik ga het doen en ik hoop dat ik geen angst zal voelen". Maar richt je op: "Ik ga het doen, ook als ik angst voel". Alleen dan kan het vertrouwen groeien dat de angst vanzelf weer weg gaat en dat je in staat bent bepaalde situaties het hoofd te bieden. Dan ben je vrij.

Bronnen:

"Biological psychology" J. Kalat.

"Trauma and the body" P. Ogden.