

Angststoornissen

Introductie

Bij angststoornissen heeft iemand hevige angstgevoelens. Om die te voorkomen vertonen personen vaak vermijdingsgedrag met ingrijpende consequenties zoals een totaal sociaal isolement. Angststoornissen hebben vaak een olievlekwerking, iemand vermijdt steeds meer dingen en belandt in een negatieve spiraal. Angststoornissen komen vaak voor; in 2011 bij bijna 1,1 miljoen Nederlanders. Een vijfde van de Nederlanders maakt ooit een angststoornis door. Van de beroepsbevolking heeft 9 procent een vermoedelijke angststoornis.

Typen angststoornissen:

- paniekstoornis/agorafobie
- sociale angststoornis (sociale fobie)
- specifieke fobie
- gegeneraliseerde angststoornis (GAS).

1. Paniekstoornis

Kenmerken

Een paniekstoornis bestaat uit onvoorspelbare, terugkerende aanvallen van hevige paniek. Wanneer de paniekstoornis gepaard gaat met de angst om alleen te zijn in situaties waarin het moeilijk is om direct te ontsnappen (bijvoorbeeld alleen buiten zijn, met de trein reizen) en iemand die situaties vermijdt, luidt de diagnose agorafobie (straatvrees). De angst bij een paniekstoornis is zo sterk dat iemand bang is om dood te gaan of gek te worden. Dat heeft intens psychisch lijden tot gevolg. Mensen met een paniekstoornis hebben vaker suïcidale gedachten en doen vaker een suïcidepoging. Afhankelijk van de sterkte werkt een paniekstoornis sterk verstorend op het dagelijks functioneren. Wanneer een paniekstoornis de enige aandoening is en iemand daarvoor weinig of geen aandoeningen heeft gehad, is de kans op een succesvolle behandeling groot.

Hoe vaak komt het voor?

Paniekstoornissen komen vaker voor bij vrouwen. In 2011 hadden 1 procent van de mannen en 1,5 procent van de vrouwen een paniekstoornis.

Herkennen van een paniekstoornis

De kans dat je in een gesprek een paniekstoornis meemaakt is niet groot. Een paniekaanval is een relatief korte periode waarin iemand intens angstig is. De symptomen ontstaan plotseling en bereiken binnen tien minuten een maximum. Bij een aanval zijn er minimaal vier van de volgende symptomen aanwezig:

- trillen of beven
- gevoel van ademnood
- hartkloppingen of versnelde hartactie
- transpireren
- pijn of een onaangenaam gevoel op de borst
- misselijkheid of maagklachten
- duizeligheid, onvastheid, licht in het hoofd of flauwte
- een gevoel van onwerkelijkheid (derealisatie) of zelfvervreemding (depersonalisatie)
- angst om de zelfbeheersing te verliezen of gek te worden
- angst om dood te gaan
- verdoofd of tintelend gevoel
- opvliegers of koude rillingen.

Omgaan met bewoners met een paniekstoornis

Mensen met een paniekstoornis weten dat hun angsten niet reëel zijn, maar toch hebben die hen volledig in hun greep. Begrip en empathie tonen is de beste reactie. Als dat je niet lukt, probeer je dan een beter beeld te vormen van wat het betekent om extreem angstig te zijn. Neem je meest angstige ervaring als uitgangspunt en stel je voor dat die dreiging permanent aanwezig is. Realiseer je ook dat iets kleins in jouw ogen (bijvoorbeeld naar een gesprek komen) voor een bewoner een grote stap is die moed vereist. Geef dan ook complimenten voor de inspanning en moeite. Druk opleggen werkt averechts, het kan zelfs een paniekaanval uitlokken. Het behandelen van een paniekstoornis wordt door de GGZ gedaan. Een stap kan daarom zijn om iemand aan te moedigen om contact te zoeken met de hulpverlening via de huisarts.

2. Sociale angststoornis (sociale fobie)

Kenmerken

Bij een sociale angststoornis roepen sociale situaties angst op, vooral die waarbij iemand kritisch benaderd kan worden zoals contact met onbekenden of optreden in het openbaar. Daarom heet de stoornis ook wel sociale fobie. De angst is zo sterk en permanent dat mensen met de stoornis sociale situaties vermijden of met intense angst (soms in de vorm van een paniekaanval) doorstaan. De persoon lijdt overduidelijk onder de stoornis en de angst of vermijding belemmeren het werk of het sociale leven. De betrokkene weet zelf dat de angst niet realistisch is en niet in verhouding staat tot de situatie. Soms zijn personen ook sociaal heel onvaardig.

Hoe vaak komt het voor?

In 2011 had 3,1 procent van de mannen en 4,3 procent van de vrouwen een sociale angststoornis. 60 procent van de bevolking heeft wel enige vorm van sociale angst.

Herkennen van sociale angststoornis

Het aangaan van een gesprek zal (zeker de eerste keer) angst oproepen bij de bewoner. Je merkt dat iemand zeer gespannen is, hevig transpireert of angstig kijkt. Ook kun je de angst en het vermijdingsgedrag signaleren als je goed doorvraagt.

Omgaan met bewoners met een sociale fobie

Zie de aanwijzingen voor de paniekstoornis. Een rustige benadering is belangrijk. Wanneer de klachten hevig zijn dan is (verwijzing naar) hulpverlening aan te bevelen.

3. Specifieke fobie

Kenmerken

Bij deze fobie richt de angst zich op een specifiek voorwerp (bijvoorbeeld spinnen) of bepaalde situatie (vliegen, op grote hoogte zijn, een injectie krijgen of bloed zien). De angst geeft duidelijke belemmeringen in het dagelijks leven, op het werk of in het sociale leven of iemand lijdt duidelijk onder de fobie.

Hoe vaak komt het voor?

In 2011 had 3,5 procent van de mannen en 6,5 procent van de vrouwen een specifieke fobie.

Herkennen van een specifieke fobie

Een specifieke fobie kan goed verborgen blijven. Alleen door confrontatie met de dingen of situaties waarvoor iemand bang is wordt de fobie zichtbaar.

Omgaan met bewoners met een specifieke fobie

Zie de aanwijzingen voor de paniekstoornis. Een specifieke fobie is meestal goed te behandelen. Behandeling door een geregistreerd therapeut is dan ook zeker aan te bevelen.

4. Gegeneraliseerde angststoornis

Kenmerken

Bij een gegeneraliseerde angststoornis (GAS) heeft de angst zijn acute en hevige kant verloren. Mensen met een GAS worden vaak als nerveuze, tobberige en angstige mensen gezien. Alle angststoornissen voldoen aan de criteria voor een GAS, maar deze diagnose wordt alleen gesteld als andere angststoornissen zijn uitgesloten.

Hoe vaak komt het voor?

In 2011 had 1,4 procent van de mannen en 2,2 procent van de vrouwen een gegeneraliseerde angststoornis.

Herkennen van een gegeneraliseerde angststoornis

Een gegeneraliseerde angststoornis uit zich in buitensporige angsten of bezorgdheid over allerlei aspecten van het leven (zoals werk, school, gezin). De angsten en zorgen houden minstens zes maanden aan, waarbij de dagen dat de klachten zich voordoen in de meerderheid zijn. Mensen met GAS kunnen de bezorgdheid en angsten moeilijk onder controle houden of zelfs maar tijdelijk parkeren. Daarnaast hebben ze minstens drie van de volgende symptomen:

- rusteloosheid
- concentratieproblemen
- slaapproblemen
- snelle vermoeibaarheid
- prikkelbaarheid
- spierspanningsklachten.

Omgaan met bewoners met gegeneraliseerde angststoornis

De omgang met bewoners met een gegeneraliseerde angststoornis lijkt op die met bewoners met een paniekstoornis. Houd er rekening mee dat het vaak vermoeiend is om met mensen met GAS om te gaan. Ze vragen namelijk veel bevestiging en geruststelling.