



## E-book Angst

## E-Book Angst

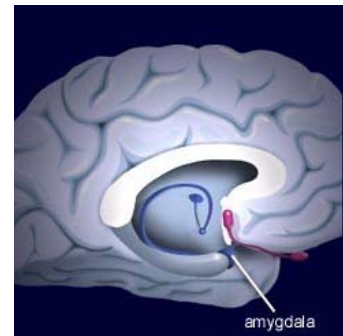
Waarom zijn wij bang? Wat is precies de functie van angst? We hebben er allemaal bijna dagelijks mee te maken, maar wat is het nu precies? En hoe kom je er weer vanaf? Middels deze E-book proberen we je daar meer over te kunnen vertellen.

### Wat is angst?

Angst is een reactie, die zowel mens als dier heeft, op gevaar. In de wetenschap wordt vaak gesproken van vecht/vlucht reactie omdat alle gevolgen ervan gericht zijn op vechten tegen of vluchten voor het gevaar. Het doel van deze reactie is de bescherming van de mens of het dier. Wanneer we kijken naar onze eerste 'mensen', de holbewoners, wordt dat al snel duidelijk. Wanneer zij oog in oog kwamen te staan met een gevaarlijk dier, zoals een leeuw, moesten ze proberen om zo snel mogelijk weg te vluchten! Of te vechten met het dier, als ze voldoende wapens in handen hadden. Wanneer je namelijk niks zouden doen in zo'n situatie, dan overleef je het immers niet!



Een belangrijk onderdeel van dit angststelsel is de Amygdala. Dit kleine onderdeel van je hersenen slaat groot alarm wanneer je in contact komt met gevaar. De Amygdala zorgt er uiteindelijk voor dat er verschillende stoffen, waaronder hormonen als adrenaline en noradrenaline, worden losgelaten in het lichaam. Dat zorgt er bijvoorbeeld voor dat je hartslag sneller gaat, je ademhaling sneller gaat, je spieren zich aanspannen, dit alles om het lichaam voor te bereiden op actie. Niet alleen bij de holbewoners was het nodig om zo'n automatische reactie te hebben. Ook in onze hedendaagse maatschappij maken we vaak gebruik van dit angststelsel. Wanneer je bijvoorbeeld een weg oversteeft en er komt plots een auto aan die je niet had gezien, dan moet je snel weg kunnen duiken! Of wanneer er brand uitbreekt in je huis moet je snel handelen om het huis veilig te kunnen verlaten. De conclusie van bovenstaande is eigenlijk dat angst in de eerste plaats een functie heeft: **het beschermt ons tegen gevaar.**



### Wanneer angst niet (meer) functioneel is..

Soms is angst echter niet functioneel. Soms kan er iets gebeurd zijn in het verleden waardoor je iets geassocieerd hebt met angst of gevaar. Het lichaam 'denkt' dat er sprake is van gevaar, waardoor het lichaam het angststelsel in werking zet. Dat, terwijl er in werkelijkheid geen sprake is van gevaar! Hierbij zal ik een voorbeeld geven bij angst voor spinnen. Stel je voor, een klein kind ziet ergens een grote spin lopen. De moeder van het kind ziet de spin ook. Zij is erg bang voor spinnen dus begint te gillen. Het kind denkt nu dat de spin wel erg gevaarlijk en eng moet zijn als moeder begint te gillen, dus associeert de spin met gevaar. Wanneer deze associatie nooit tegengegaan wordt, blijft de relatie spin --- gevaar bestaan. Jaren later kan nog steeds het angststelsel in werking worden gezet wanneer er een spin verschijnt, terwijl dit niet functioneel is! De spin is namelijk niet gevaarlijk. Wanneer de jongen ouder wordt begrijpt hij dat de spin niet gevaarlijk is, zijn angststelsel denkt daar echter anders over! Angst is echter moeilijker 'af te leren' dan 'aan te leren'.

De werking van het angststelsel verklaart het bestaan van angststoornissen. Welke

angststoornissen er zijn wordt in deze Ebook niet besproken. Wat we wel graag willen bespreken, is een van de overeenkomsten van alle angststoornissen: de bijkomende symptomen als concentratieverlies, spanning, vermoeidheid, prikkelbaarheid en somberheid. Hoe zouden we dit nou kunnen verklaren aan de hand van het angstsysteem?

Om dit uit te leggen gaan we weer even terug naar de holbewoner die zojuist oog in oog kwam te staan met een gevaarlijk dier. We gaan er even vanuit dat hij dit incident overleefd heeft. Wanneer hij de keer daarop door hetzelfde bos loopt, zal hij waarschijnlijk niet zo ontspannen zijn als de keer daarvoor. Hij zal goed luisteren of hij geluiden hoort van gevaarlijke dieren, goed kijken of hij ergens sporen ziet van dieren en voorzichtig door het bos lopen zonder teveel lawaai te maken. Kortom: hij is erg waakzaam. Waakzaamheid is tevens een van de effecten van het angstsysteem. **Lang nadat de confrontatie met het gevaar heeft plaatsgevonden blijf je nog altijd waakzaam, om een nieuwe confrontatie te kunnen vermijden.** Deze waakzaamheid lijkt onbewust, maar kost je veel energie. Dat verklaart waarom je bij een angststoornis moeite hebt je te concentreren, last hebt van spanning en vermoeidheid, enzovoorts.

#### Flauwvallen of doodgaan van de angst??

Het kan soms gebeuren dan angst plotseling op komt zetten, zonder dat je op dat moment weet waarom. Dat is bijvoorbeeld het geval bij mensen met een paniekstoornis. Uit het niets geeft het lichaam een groot alarm af. Hier kun je erg van schrikken! Naar jou mening is er namelijk geen gevaar te zien! Veelvoorkomende gedachten zijn dan: “er is iets mis met mij!” “ik ga dood van de angst!” “ik ga flauwvallen!”. Laten we eens wat dieper in gaan op deze gedachtes. Kun je flauwvallen door angst? Kan de angst zo erg zijn dat je er aan doodgaat?

Laten we eerst kijken naar het ‘flauwvallen’ door angst. Angst is, zoals we net hebben besproken, een functioneel systeem om de mens te beschermen tegen gevaar. Is het functioneel om flauw te vallen wanneer er gevaar dreigt? Het antwoord is duidelijk NEE. Wegrennen of vechten is wel functioneel, dat is de reden waarom het angstsysteem zich daarop zal richten. Sterker nog, flauwvallen is een reactie die tegenovergesteld staat aan angst! Wat er bij flauwvallen gebeurt is dat je bloeddruk dermate daalt dat er geen zuurstof meer naar je hersenen komt, waardoor je flauwvalt. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer je een paar dagen heel weinig gegeten hebt, of wanneer het erg heet is buiten. Bij angst gaat de bloeddruk echter omhoog! **Het is dus fysiek onmogelijk om flauw te vallen wanneer je een angstaanval hebt.**

#### Twee systemen

Kun je doodgaan van de angst? Kan de angst zo heftig worden dat je ‘het niet meer aan kan’? Dat is wel wat er vaak gedacht wordt bij mensen die geregeld een angstaanval hebben. Om dit uit te leggen, begin ik met het feit dat het zenuwstelsel eigenlijk uit twee verschillende delen bestaat, deze zal ik voor de gemakkelijkerheid het ‘**actie-deel**’ en het ‘**rust-deel**’ noemen. Wanneer de amygdala een signaal afgeeft dat er sprake is van gevaar, wordt direct het ‘actie-deel’ geactiveerd. Dit zorgt voor de eerder besproken vecht/vlucht reactie: adrenaline en noradrenaline worden het bloed in gelaten. Door deze hormonen gaat de bloeddruk, ademhaling en hartslag omhoog, spieren spannen zich aan, je gaat zweten, trillen, etc. Belangrijk om te noemen is dat dit systeem een ‘alles-of-niets’ werking heeft. Dat wil zeggen dat wanneer het eenmaal geactiveerd is, dit ook in alle hevigheid is. Alle delen van het systeem worden direct in werking gezet. Het kan dus niet zo zijn dat slechts een aantal delen in gang worden gezet, bijvoorbeeld alleen de ademhaling en het zweten. Dat verklaart waarom iemand met een paniekaanval vaak meer dan twee symptomen laat zien, en niet

slechts één.

Het tweede deel, het 'rust-deel', is een soort ingebouwde beveiliging voor het lichaam. Het zorgt ervoor dat er niet teveel hormonen het lichaam in worden gestuurd, zodat het lichaam niet 'oververhit' kan raken. Wanneer de vecht/vlucht reactie immers eenmaal is geactiveerd, zijn nog meer hormonen onnodig. Het rust-deel wordt net als het actie-deel automatisch geactiveerd, en zorgt ervoor dat het lichaam weer tot rust komt, door bijvoorbeeld ontspanning van de spieren, verminderen van zweetproductie, normaliseren van de hartslag/ademhaling/bloeddruk. Adrenaline en noradrenaline worden langzaam weer afgebroken door het lichaam. De afbraak kan echter wel enige tijd duren, dat verklaart waarom je je nog een aantal uur gespannen kan voelen na een angstaanval, of na confrontatie met gevaar. Het rust-deel zorgt er dus voor dat er een bepaald 'toppunt' aan de angst zit. Je kan nu eenmaal niet banger zijn dan bang! De angst wordt namelijk altijd tegengegaan door het rust-deel.

Om terug te komen op de vraag of je dood kan gaan aan angst: **NEE**. Dit zou trouwens net als flauwvallen, niet functioneel zijn voor de mens. Vandaar dat het logisch is dat het lichaam daar iets op gevonden heeft.

### Behandeling

Om te weten hoe we angst moeten behandelen, moeten we eerst weten hoe angst ontstaat en hoe het in stand wordt gehouden. Hoe de angst ontstaat is niet altijd duidelijk. Soms kun je ergens een niet-functionele angst voor hebben zonder dat je weet waarom. Het is dan niet nuttig om te blijven nadenken en piekeren over de mogelijke oorzaak. Je kan je dan beter richten op de instandhouding van de angst: waarom gaat de angst niet weg? Je weet toch dat je angst niet reëel is, waarom verdwijnt het dan niet vanzelf?

Het antwoord daarop is simpel: door vermijding. Wanneer je een angstige situatie uit de weg gaat, zul je nooit leren dat de angstige situatie niet gevaarlijk is. Je zal de situatie met de bijbehorende angst meerdere keren volledig moeten ervaren, voordat de angst zal verdwijnen.

Dat kan ik uitleggen aan de hand van de volgende grafiek. Hierin is te zien wat er gebeurt bij een zogenaamde 'exposure in vivo' behandeling, wat vaak een vast onderdeel is van de behandeling van angst. Als voorbeeld gebruik ik hier iemand die bang is voor een hond.



De grafiek laat zien wat er gebeurt met angst wanneer deze persoon geconfronteerd wordt met

een hond. De eerste keer dat hij in aanraking komt met een hond zal zijn angst erg hard stijgen. Dat kun je zien aan de blauwe lijn die bijna stijl omhoog loopt. Zoals we net hebben gezien, bereikt angst een toppunt. Het rust-deel wordt namelijk ook in gang gezet waardoor de angst vanzelf af zal nemen. Dat is wat er gebeurt met de blauwe lijn: na het toppunt gaat de lijn langzaam maar zeker weer naar beneden.

De tweede keer dat hij in aanraking komt met de hond zal zijn angst weer fel stijgen! De ervaring van de vorige keer zorgt er echter voor dat de angst minder hoog zal zijn, hij heeft immers gemerkt dat er de vorige keer ook niets engs gebeurde! De 3<sup>e</sup> keer zal de angst nog minder zijn, en de 5<sup>e</sup> keer is de angst minimaal (het aantal keer wat nodig is om de angst uit te doven is hier fictief: dit kan naar net zo goed na twee keer zijn, of na tien keer).

Exposure in vivo is een effectieve manier om angst uit te kunnen doven.

Maar waarom dooft angst niet uit zichzelf uit? Dat komt door vermijding. Onderstaande grafiek toont dezelfde persoon met angst voor honden, vóórdat hij in behandeling kwam.



Wanneer hij geconfronteerd wordt met een hond, bijvoorbeeld wanneer hij over straat loopt, zal zijn angst gaan stijgen. Hij voelt de angst opkomen, en wil zo snel mogelijk weg van de hond! Dit doet hij door bijvoorbeeld weg te rennen, of snel zijn huis binnen te gaan. Nog vóórdat zijn angst het toppunt heeft bereikt, heeft hij de situatie verlaten. Dit zorgt ervoor dat zijn angst snel zal dalen. Op korte termijn is het voor hem gunstig: hij voelt zich lang niet zo angstig als wanneer hij in de situatie gebleven was. Op lange termijn is het echter zeer ongunstig: de angst zal ook de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 100<sup>e</sup> keer blijven stijgen wanneer hij in aanraking komt met een hond. Hij leert op deze manier namelijk nooit dat de hond geen reëel gevaar is!

Nu is het natuurlijk niet de bedoeling om iemand die bang is voor honden, direct in één kamer te zetten met een hond. Op die manier wordt het voor diegene een nare ervaring en zal de angst voor honden eerder erger worden dan verminderen. Daarom gebruiken we bij de exposure in vivo een zogenaamde angsthiërarchie. Dit is een soort ladder, gescoord van 0 (weinig angstig) tot 100 (erg angstig), waarop verschillende situaties staan. Deze situaties worden één voor één aangepakt door middel van exposure in vivo, dus door middel van blootstelling, te beginnen met de minst angstige situatie. Hieronder staat een voorbeeld van zo'n angsthiërarchie voor iemand die bang is voor honden.

Angst voor honden
-------------------

100	Alleen met een onbekende hond op straat moeten
95	Alleen met een onbekende hond in een ruimte zijn
90	Een hond die ik niet ken wegsturen als ik op de bank zit
85	Een hond die ik niet ken wat langer aaien
80	Een hond die ik niet ken even aaien
75	langs iemand lopen met een loslopende hond
70	langs iemand fietsen met een loslopende hond
65	Een hond die ik ken en vertrouw lang aan de riem vasthouden (samen met baasje)
60	Een hond die ik ken en vertrouw kort aan de riem vasthouden (samen met baasje)
55	Een hond die ik ken wegsturen als ik op de bank zit
50	Een hond die ik ken wat langer aaien
45	Een hond die ik ken even aaien
40	bij iemand die ik niet ken in een kamer waar tevens een hond aanwezig is die ik niet ken
35	bij iemand die ik niet ken op de bank zitten waar tevens een hond aanwezig is die ik niet ken
30	Met iemand meelopen die ik ken die de hond uitlaat (zonder riem)
25	Met iemand meelopen die ik ken die de hond uitlaat (aan de riem)
20	Langs iemand lopen met een aangelijnde hond
15	Langs iemand fietsen met een aangelijnde hond
10	bij een kennis binnenkomen in een kamer waar tevens een hond aanwezig is die ik ken
5	bij een kennis op de bank zitten waar tevens een hond aanwezig is die ik ken

Andere behandelmethodes voor angststoornissen zijn cognitieve therapie (zie Ebook cognitieve therapie) en medicatie (daar wordt hier niet op ingegaan).