



## E-book Paniekaanvallen

Praktijk META  
**Paniekaanvallen**

Een paniekaanval is een korte periode van hevige angst of onbehagen die gepaard gaat met verschillende symptomen, zoals hartkloppingen, transpireren of een gevoel van ademnood. Deze aanvallen kun je als zeer bedreigend ervaren, en je kunt daarnaast bang zijn om een hartaanval te krijgen, gek te worden of de controle te verliezen (bv flauwvallen).

Als gevolg hiervan ga je bepaalde plekken of situaties vermijden. Je veilige zone kan zo alsmaar kleiner worden, waardoor je steeds minder bekrachtigingen kunt halen uit je omgeving. Hierdoor kun je je op den duur neerslachtig en wanhopig voelen.

De vicieuze cirkel van gevoelens>automatische gedachten>gedrag>gevoelens kan op verschillende plaatsen worden doorbroken met de volgende behandellementen:

- Uitgebreide voorlichting over de psyche (stencils met 'psycho-educatie'),
- Relaxatietraining: ontspanningsoefeningen,
- Meta-denken: denken over denken (cognitieve therapie; RET),
- Verbeeldingsoefeningen (REV),
- Exposure in vivo: Vermijding opheffen via stappen op een doelenlijst,
- Interoceptieve Exposure: wennen aan lichamelijke sensaties die je naar vindt,
- Eventueel: Verwerking van verlieservaringen of andere interventies die nodig zijn.

Er spelen meer angsten een rol in panieklachten, namelijk:

1. Cognitieve angst: catastroferende gedachten ("...en dit is verschrikkelijk")
2. Interoceptieve angst: angst voor lichamelijke gevoelens
3. Situationele angst: angst voor bepaalde plekken of situaties

Aan de hand van de methoden van cognitieve gedragstherapie (zie stencil) kun je aldus meer vat krijgen op je gedachten, en daarmee op je gevoelens, en daarmee op je gedrag, wat weer zijn uitwerking zal hebben op je gedachten. De negatieve spiraal is dan doorbroken.

We streven naar het halen van je doelen in dertien sessies. Minder of meer sessies kan ook. Hiervoor zijn huiswerkopdrachten nodig, net als een grote inzet en motivatie om tot klachtenverlichting te komen.

De behandeling dient wel in jouw tempo te gebeuren. Geef het dus op tijd aan als de huiswerkopdrachten teveel van je vragen, of als je het een poosje rustig aan wilt doen.

We zijn een team en het is nodig dat we in die zin goed kunnen samenwerken.

In de behandeling leer je om minder bang te worden voor je paniekaanvallen, zodat het mogelijk is dat ze uiteindelijk steeds minder zullen optreden.

Van welke lichamelijke gevoelens heb jij tijdens een paniekaanval het meeste last?

.....  
.....  
.....