

Omgaan met angst

Wat is angst?

Mensen kunnen zich over veel dingen nerveus voelen: de eerste schooldag, een sollicitatiegesprek, een eerste date. Angst is dat gevoel van 'wat als' waardoor je hart sneller gaat kloppen en je zweethanden krijgt. Er is een verschil tussen gezonde angst en een verlamrende angst voor de toekomst.

Als je last van angst hebt, ben je niet de enige.

Symptomen:

Deze verschillen per persoon. Volgens het National Institute of Mental Health kunnen de volgende symptomen optreden:

- Rusteloosheid, nervositeit of spanning
- Hyperactiviteit
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Prikkelbaarheid
- Spierspanning
- Moeite om je bezorgdheid te beheersen

Gezonde copingmechanismen:

Als je je angstig voelt, kan het overweldigend zijn om zelfs maar na te denken over wat je ertegen kunt doen. Je hoeft die berg niet alleen te beklimmen. Deze opties kunnen je op weg helpen:

- Zoek hulp.

- Blaas stoom af. Sporten is belangrijk voor zowel je lichamelijke als geestelijke gezondheid. Als je hoofd blijft malen, probeer dan eens een wandeling te maken, mee te doen aan een spinningles of met yoga tot rust te komen.
- Zorg dat je genoeg slaap krijgt (zes tot acht uur per nacht) door een routine te vinden die voor jou werkt.
- Praat met een expert. Geestelijk gezond blijven maakt deel uit van je algemene gezondheid. De juiste arts kan je helpen om erachter te komen welke gedachten en situaties bij jou angst veroorzaken.

Vormen van angst:

Iedereen is anders, daarom manifesteert angst zich niet bij iedereen hetzelfde. Volgens de American Psychiatric Association zijn dit de meest voorkomende angststoornissen:

- Gegeneraliseerde angststoornis: overmatige angst voor dagelijkse werkzaamheden of gebeurtenissen (zoals werk of school).
- Sociale angststoornis: intense angst voor sociale interactie die het moeilijk maakt om uit te gaan, vriendschappen te sluiten of met andere mensen om te gaan.
- Paniekstoornis: regelmatige paniekaanvallen waardoor je ander gedrag gaat vertonen om deze aanvallen te voorkomen. Een paniekaanval is niet hetzelfde als reguliere angst. Het is een intense fysieke reactie op angst die vaak vergezeld gaat van een versnelde hartslag, zweten en ademhalingsmoeilijkheden.
- Verlatingsangst: angst om van iemand te worden gescheiden, meestal vanwege de angst dat er iets met die persoon kan gebeuren terwijl die weg is.
- Specifieke fobie: intense angst voor een specifiek ding of een specifieke situatie (bijv. spinnen, hoogtes, vliegen).

Angst en depressie:

Soms valt een angststoornis samen met andere psychische stoornissen. Veel mensen met een angststoornis hebben ook depressie. Hoewel mensen aan beide stoornissen kunnen lijden, is het belangrijk om te weten dat deze verschillende symptomen en oorzaken hebben.

Angst en paniek:

Angst en paniek zijn als familieleden: ze zijn aan elkaar gelinkt, maar zijn niet altijd precies hetzelfde. Paniekaanvallen komen vaak voor als een angstreactie bij angststoornissen. Je kunt ook af en toe een paniekaanval krijgen zonder een stoornis te hebben. Paniekaanvallen kunnen eng zijn: ze voelen vaak als een hartaanval. Het goede nieuws? Ze veroorzaken geen langdurige schade aan je lichaam. Maar dat betekent niet dat je ze niet serieus moet nemen. (Voor alle duidelijkheid: ze voelen letterlijk alsof je een hartaanval krijgt.)

Angst en stress:

Stress is een volkomen normale en voorziene reactie op situaties en veranderingen in ons leven. Angst kan zich ook manifesteren als reactie op stress. De truc is om bij bepaalde situaties of gebeurtenissen vast te stellen wanneer een gezond stressniveau overgaat in een onevenredig hoog angstniveau.

Oorzaken:

Angst kan eenvoudigweg door van alles worden veroorzaakt. Er zijn echter een paar factoren die je risico kunnen verhogen:

- Erfelijkheid. Onderzoekers hebben ontdekt dat mensen die vóór hun twintigste een angststoornis ontwikkelen, waarschijnlijk ook een familielid met een angststoornis hebben.
- Hersenchemie. Volgens wetenschappelijk onderzoek kan de chemische balans in de hersenen veranderen door stress. Het is dan ook niet vreemd dat je stemmingen hierdoor kunnen worden beïnvloed.
- Persoonlijkheid. Sommige mensen zijn door hun persoonlijkheid vatbaar voor bepaalde angststoornissen.
- Levensgebeurtenissen. Traumatische gebeurtenissen kunnen ons leven en onze hersenen veranderen. Soms kan angst zich manifesteren rond grote of moeilijke veranderingen in je leven.

Behandeling en preventie:

Angst kan overweldigend zijn. Maar het is goed te behandelen. Deze methoden worden veel gebruikt:

- Diep ademen. Concentreer je op je ademhaling om jezelf te kalmeren en tot jezelf te komen.
- Minder stressen. Stressmanagementtechnieken zoals sporten, meditatie en mindfulness kunnen nuttig zijn bij stressbeheersing.

- Voldoende slapen. Je kunt je stemming en stress onder controle houden door een vast slaapschema te handhaven.
- Met een expert praten. Een therapeut kan je wellicht helpen om triggers en symptomen onder controle te houden. Therapeuten en artsen kunnen ook medicijnen voorschrijven om je geestelijke gezondheid te verbeteren.
- Om hulp vragen is altijd oké. Het is zelfs moedig. Wil je een begin maken? Praat met je arts om je gevoelens beter te begrijpen en erachter te komen hoe je je geestelijke gezondheid kunt verbeteren.