

HOOFDBAAS

BAAS IN EIGEN HOOFD

**EERSTE HULP BIJ
ANGST- EN
PANIEKAANVALLEN**



HELP! EEN PANIEKAANVAL

Stel je eens voor dat je rustig op de bank televisie kijkt of op je telefoon zit te scrollen. Ineens gaat je hartslag omhoog. Je weet niet waarom, maar het gebeurt. Dit zorgt voor de eerste angstgedachten: 'wat gebeurt er?'. Je ademhaling gaat sneller dan normaal en je begint bijvoorbeeld wazig te zien. Je vindt het nu moeilijk om rustig te blijven. 'Wat is er met mij aan de hand?' Hierdoor gaat je hartslag nog meer omhoog en krijg je misschien wel de gedachte dat er iets ergs met je gaat gebeuren. Na een tijdje begin je je weer wat rustiger te voelen.

Je hebt net een paniekaanval gehad.

De complete training

De complete training met video's en extra oefeningen kun je vinden op:
<https://cursus.hoofdbaas.com/cursus/angst-en-paniekaanvallen/>

Goed om te weten

Je lichaam is in staat om gedurende 10 minuten adrenaline aan te maken om te kunnen vluchten of vechten in een bedreigende situatie. Tijdens een paniekaanval denkt je lichaam dat je je in een bedreigende situatie bevindt, terwijl dit niet klopt. Als je je ook realiseert dat dit niet klopt en je er niet tegen verzet, stopt je lichaam met adrenaline aanmaken en stopt de paniekaanval vanzelf. Dit hoeft dus maar 10 minuten te duren. Als je je wel tegen de paniekaanvallen probeert te verzetten kan het soms uren duren voordat het stopt.

Iemand die regelmatig last heeft van paniekaanvallen, heeft een paniekstoornis. Bij een paniekstoornis geeft je emotionele brein op de verkeerde momenten aan je lichaam door dat er gevaar is, waardoor adrenaline wordt afgegeven. Misschien is het goed om te weten dat je niet alleen bent met deze klachten. Veel mensen hebben last van paniek- en angstklachten. Zeker in deze tijd met een constante stroom aan prikkels en groeiende onzekerheid.

Angst voor de angst

De meest voorkomende angst bij mensen met paniekaanvallen is de angst wanneer ze de volgende paniekaanval zullen krijgen.

'Als ik maar geen paniekaanval krijg in de trein, of in de supermarkt. Toch niet in de auto als ik op de snelweg rij? Ik hoop niet dat veel mensen het door hebben, en ik hoop dat ik weg kan!'

Het vervelende van paniekaanvallen is dat ze geen waarschuwingen afgeven. Ze ontstaan onverwachts en raken je dan als een golf van angst en paniek. Soms heb je zelfs momenten dat de paniekaanvallen weken of maanden weg zijn en dan er ineens weer zijn! Daar zijn ze weer, de paniekaanvallen...

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens een paniekaanval?

Tijdens een paniekaanval detecteert je emotionele brein een vorm van gevaar en geeft aan je lichaam een sein om adrenaline af te geven. Adrenaline is ons vecht- of vluchthormoon. Het is eigenlijk bedoeld om ons in gevaarlijke situaties te beschermen zodat we kunnen vechten of vluchten. Een toename van adrenaline geeft onder andere de volgende symptomen:

- Verhoogde hartslag
- Gespannen spieren
- Droge mond
- Versnelde ademhaling
- Tunnelvisie of wazig zien
- Gejaagd gevoel
- Trillen en zweten
- Overgeven of misselijkheid

Hoe de meeste mensen een paniekaanval proberen te stoppen:

- Het verlaten van de ruimte waar je op dat moment bent. Denk hierbij aan je kantoor, winkelcentra, restaurant, bioscoop of een drukke verjaardag.
- Kalmerende middelen gebruiken.
- De symptomen onderdrukken en zo mogelijk vermijden.
- Ademhalingsoefeningen om de ademhaling weer rustiger te maken.

Nu lijken alle bovenstaande dingen die je inzet om een paniekaanval te stoppen een goede manier, alleen maakt het de paniekaanval vaak alleen maar erger. Want hoe meer aandacht jij aan de situatie en je symptomen geeft, des te intenser die paniekaanval is en hoe langer het duurt.

7 TIPS OM ANDERS MET EEN PANIEKAANVAL OM TE GAAN

1. Exposure

Het is belangrijk dat jij leert om je meer bloot te stellen aan je angst of paniek. Het voelt waarschijnlijk veel veiliger om dingen af te zeggen of te vermijden, alleen is dit niet de oplossing. Zelf hebben wij veel last van angst en paniek gehad en probeerden we specifieke situaties te vermijden. Hierdoor heeft ons herstel een stuk langer geduurd dan nodig is geweest. We geven hieronder enkele voorbeelden van wat wij gingen vermijden door de paniekaanvallen:

- Verjaardagen afzeggen
- Boodschappen online bestellen
- Ziek melden op werk
- Drukke ruimtes vermijden, zoals bioscopen, winkelcentra of de markt
- Niet meer uit eten gaan
- Niet meer op vakantie gaan
- Geen treinreizen maken

Wij adviseren om na een paniekaanval binnen 48 uur de desbetreffende plek op te zoeken. Misschien is dit wel het fijnst om samen te doen met een familielid of een vriend. Door je angst onder ogen te zien zul je veel sneller uit de angst- en paniekcirkel stappen (deze cirkel wordt in onze online training uitgebreid uitgelegd, zie www.hoofdbaas.com). Een paniekaanval is ontzettend onprettig, maar het is niet gevaarlijk. Door juist je angst onder ogen te zien zul je veel sneller herstellen. Je brein is in de war en geeft op de verkeerde momenten gevaar aan, waardoor panieksymptomen ontstaan. Laat aan jezelf zien dat het niet zo gevaarlijk is als je misschien dacht.

2. Drijven

Met drijven bedoelen we dat je de symptomen van een angst- of paniekaanval er laat zijn. Vaak willen we juist het tegenovergestelde doen en vluchten: 'Waar is de nooduitgang? Hoe kan ik hier weggkomen?' Met drijven doen we juist het tegenovergestelde. Visualiseer dat je beide voeten aan de vloer zijn vastgelijmd en dat je juist niet weg kan. Ervaar de symptomen. Kijk naar je handen die trillen, merk je versnelde hartslag op, voel dat je een droge mond hebt en misschien minder scherp ziet. De afgifte van adrenaline die je lichaam afgeeft duurt ongeveer 10 minuten. Door rustig te blijven ademen en de symptomen toe te laten, zullen deze vanzelf afnemen. Goed om te weten is dat een paniekaanval onprettig is, maar niet gevaarlijk. Herhaal dit maar een paar keer in je hoofd: een paniekaanval is onprettig, maar niet gevaarlijk. De ironie van een paniekaanval is dat je het kan stoppen door juist niets te doen.

3. Normaliseren

Wat wij willen bereiken met de oefening exposure is dat we de angst en paniek gaan normaliseren. Als je in een t-shirt met - 6 naar buiten gaat, kan je de klok erop gelijk zetten dat je de volgende dag verkouden bent. Symptomen zijn een volle neus, zere keel, misschien wat hoofdpijn. Je neemt een aspirine, snuit even flink je neus en gaat naar je werk of studie toe. Met angst en paniek werkt het eigenlijk hetzelfde. Wie veel stress ervaart, bouwt een hoop stresshormonen op die op een gegeven moment je lichaam uit moeten. Hierbij krijg je een versnelde hartslag, angstige gedachten, tunnelvisie en een droge keel. We snappen dat het eng en vervelend is, maar deze klachten horen bij een paniek- en angstaanval.

4. Vertel het een vriend(in) of familielid

Verder kan het fijn zijn om vrienden, collega's of familieleden te vertellen dat je last hebt van paniekaanvallen. We snappen dat dit een moeilijke stap kan zijn. Het zorgt er alleen wel voor dat je minder krampachtig de angst- en panieklachten hoeft te verbergen. We hebben zelf gemerkt dat door het te vertellen aan mensen je meteen veel meer ontspannen bent. Verder hoef jij je er echt niet voor te schamen. Er zijn ontzettend veel mensen die hier last van hebben.

5. Verbreed je blik

Tijdens een paniekaanval krijg je vaak last van tunnelvisie, waardoor je ogen scherp op mogelijk gevaar kunnen focussen en de rest om je heen waziger wordt. Nu is er geen gevaar en hoef jij je helemaal niet op mogelijk gevaar te focussen. Door juist de hele ruimte te observeren en je blik zo breed mogelijk te maken, zeg je eigenlijk tegen je emotionele brein dat er geen gevaar is. Je zegt eigenlijk tegen jezelf "het is ok, je bent veilig". Je hartslag en ademhaling worden weer rustiger en de angst- en paniekaanval gaat rustig voorbij.

6. Ga door met wat je aan het doen bent

Als de eerste symptomen van een paniekaanval ontstaan, zijn we vaak geneigd om alles uit onze handen te laten vallen. De volledige focus wordt op de paniekaanval gericht, waardoor je eigenlijk tegen je brein zegt dat er een daadwerkelijk gevaar is. Door juist door te gaan met wat je aan het doen bent, stop je de paniekaanval veel sneller. Dus merk de paniek op, het is even 10 minuten of zelfs korter onprettig, maar er is geen echt gevaar. Je lichaam wil je beschermen, maar is in de war en geeft verkeerde signalen af. Stel een paniekaanval doet zich voor terwijl je met iemand in gesprek bent of tv aan het kijken bent, ga daar gewoon mee door. Zit je in de auto of op je werk; focus je op de handelingen die je aan het doen bent. Ga verder met je bezigheid en adem rustig door.

7. Adem

Door de adrenaline in je lichaam gaat je ademhaling sneller om meer zuurstof op te nemen. Je zult hierdoor misschien gaan hyperventileren. De gouden tip is: adem langer uit dan dat je inademt en maak je buik bol tijdens het inademen. Hierdoor kan je de rust weer terugbrengen in je lichaam.

SYMPTOMEN HERKENNEN OM EEN PANIEKAANVAL BETER TE BEGRIJPEN

Mensen met paniekaanvallen vatten de lichamelijke symptomen vaak anders op dan wat er daadwerkelijk gebeurt. Hierdoor ontstaat er meer stress dan nodig is. Door beter te begrijpen en te herkennen wat de symptomen doen in ons lichaam, worden ze direct minder beangstigend. Als we verkouden zijn gaan we ook niet de hele dag focussen op; wat heb ik een zere keel. We snappen namelijk dat het symptomen zijn die bij verkoudheid horen. Hieronder een schema van de symptomen tijdens een paniekaanval, fysiologische uitleg en wat je hoofd er waarschijnlijk van maakt.

Symptomen	Fysiologische uitleg	Wat je hoofd ervan maakt
<ul style="list-style-type: none"> • Tunnelvisie en wazig zien • Hoge ademhaling (hyperventileren) • Pijn in de borstkas • Hoge hartslag • Hoofdpijn, hoofd bonkt. • Tintelende vingers • Buikpijn, diarree 	<ul style="list-style-type: none"> • Ogen proberen scherper te zien om gevaar te herkennen. • Lichaam probeert meer zuurstof op te nemen om te vechten of vluchten. • Spieren spannen zich aan om te vechten. • Adrenaline wordt afgegeven in je lichaam. • Hogere bloeddruk door afgifte van adrenaline. • Ontstaat door versnelde ademhaling. • Veel stress aanwezig in het lichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herseninfarct, flauwvallen • Stikken, geen lucht meer krijgen. • Hartaanval • Hartkloppingen • Tumor of herseninfarct • Beroerte • Blinde darmontsteking of een bacterie.

Vond je deze folder behulpzaam? Zie voor meer informatie de complete training op:
<https://cursus.hoofdbaas.com/cursus/angst-en-paniekaanvallen/>