



*in gesprek over:*

# Paniekstoornis en fobieën

Een uitgave van:



Nederlandse  
Vereniging  
voor  
Psychiatrie

## Colofon

### **Redactie:**

W. Smith-van Rietschoten (eindredacteur)

J.L.M. van der Beek

E.A.M. Knoppert-van der Klein

R.B. Laport

C.R. van Meer

E. Olivier

M. van Verschuer

### **Publicatie:**

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie

### **Drukkerij en distributie:**

Secrass, Schoolstraat 24, 3451 AD Vleuten

### **Grafisch ontwerp:**

Studio PXL, Maastricht, [info@studiopxl.nl](mailto:info@studiopxl.nl)

### **Copyright ©**

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, 1994

## Paniekstoornis en fobieën

Bang zijn is een normale reactie op dreigend gevaar. Gevaar kan van buiten komen en reëel zijn. Het kan ook van binnen uit ontstaan, bijvoorbeeld bang zijn te falen, bang zijn in de steek gelaten te worden. Bij reëel gevaar heeft angst de belangrijke functie om ons voor dit gevaar te waarschuwen. Soms krijgen mensen angsten in situaties die niet bedreigend zijn of staat de angst niet meer in verhouding tot het werkelijke gevaar. Angst kan overgaan in paniek. Paniek kan ook plotseling ontstaan. Men ervaart dan een plotselinge, hevige schrik, waarbij men meent een bepaalde situatie niet meer onder controle te kunnen krijgen. Dit wordt een paniekaanval genoemd.

Angst en paniek gaan gepaard met meer of minder angstaanjagende lichamelijke verschijnselen, die iedereen kent, zoals het hebben van hartkloppingen, het uitbreken van “koud zweet”, beven, trillen, versnelde ademhaling.

*Paniek is een plotselinge, hevige schrik, die gepaard gaat met angst-aanjagende lichamelijke verschijnselen.*

Bij meerdere onverwachte paniekaanvallen is er sprake van een paniekstoornis.

Soms krijgen mensen angsten in situaties die bedreigend lijken, maar niet zijn, of waarbij de angst niet meer in verhouding staat tot het werkelijke gevaar. Angst kan dan zó iemands leven gaan overheersen, dat die persoon belemmerd kan worden bij het uitvoeren van gewone dagelijkse taken of zelfs helemaal niets meer durft te doen. Dan spreken we van een fobie.

*Fobieën zijn angsten, die ontstaan in bepaalde situaties die bedreigend lijken maar niet zijn. De angst staat in elk geval in geen enkele verhouding tot het werkelijke gevaar.*

De paniekstoornis en de fobie kunnen apart voorkomen, maar fobieën gaan nogal eens gepaard met paniekaanvallen. Sommige mensen hebben last van meerdere fobieën tegelijkertijd.

Als men al eerder paniekaanvallen heeft gehad, ontstaat er angst voor een nieuwe paniekaanval.

Deze angst is vaak zo groot is dat patiënten uit alle macht situaties of plaatsen proberen te vermijden, waarin ze eerder een aanval hebben gehad.

*Bij de paniekstoornis en de fobieën is de angst voor de paniekaanval zo groot dat men zo'n aanval probeert te vermijden.*

Zowel bij de paniekstoornis als bij de fobie beseft de patiënt dat de angst die ermee gepaard gaat niet in verhouding staat tot het reële gevaar dat men loopt en toch is men erg bang.

Paniekstoornissen en fobieën komen veel voor. Vijf tot dertien procent van de mensen krijgt ooit in het leven last ervan. Het begint meestal op jongvolwassen leeftijd. De enkelvoudige fobie, zoals angst voor spinnen, bloed, hoogte enzovoort, begint vaak al op de kinderleeftijd.

Angst als klacht of verschijnsel komt ook vaak voor bij andere psychiatrische ziekten, zoals depressie, schizofrenie, posttraumatische stressstoornis, dwang, waarover aparte folders bestaan, die vermeld zijn op de achterzijde van deze brochure.

## Oorzaken

Er is tot nu toe geen duidelijke oorzaak gevonden, waarom iemand een paniekstoornis of een fobie krijgt. Er wordt gedacht aan een combinatie van factoren:

- **biologische factoren**

Er zijn aanwijzingen dat biologische factoren het zenuwstelsel en de hersenen gevoeliger maken voor het beleven van angst.

Daarnaast gaat paniek vaak gepaard met hyperventilatie. Men ademt dan snel en oppervlakkig, vaak zonder dat men het zelf in de gaten heeft. Die wijze van ademhaling kan leiden tot lichamelijke verschijnselen die ook bij angst voorkomen, zoals hartbonzen, benauwdheid, transpireren. De lichamelijke verschijnselen op zich leiden tot nieuwe angst. Die angst leidt weer tot nieuwe lichamelijke verschijnselen, en zovoort.

- **psychosociale factoren**

Ook zijn er aanwijzingen dat omstandigheden waarin men opgroeit een rol spelen. Sommige deskundigen denken dat angst wordt aangeleerd, anderen dat angst berust op een verkeerde denkwijze. Bijvoorbeeld, wanneer men denkt dat het maken van een fout wel tot een ramp moet leiden, geeft dat veel angst; ook al weet men dat als anderen een fout maken zo'n ramp niet gebeurt. Of dat bij een paniekstoornis de lichamelijke verschijnselen zullen leiden tot acuut dood gaan. Mensen die vaker een paniekaanval hebben gehad weten dat ze er niet aan dood gaan en toch zijn ze er ontzettend bang voor. Weer andere deskundigen denken dat angst voortkomt uit innerlijke conflicten.

## Paniekstoornis

De paniekstoornis wordt gekenmerkt door paniekaanvallen.

Deze aanvallen treden zomaar zonder aanleiding op. Ze kunnen overal, ook thuis en zelfs in bed, optreden.

De patiënt denkt dood te zullen gaan of gek te worden op het moment van de aanval, terwijl de angst voor zo'n aanval blijft bestaan.

Ook tussen de aanvallen door.

De verschijnselen, die kunnen optreden zijn:

- **lichamelijk**

Zweten, opvliedingen of koude rillingen, hartkloppingen, ademtekort of benauwd gevoel, duizeligheid of gevoel flauw te vallen, gevoel te stikken, trillen of beven, misselijkheid of raar gevoel in de maagstreek, pijn of vreemd gevoel in de borst, doof gevoel of tintelingen in de ledematen, een wezenloos gevoel.

- **psychisch**

Angst om dood te gaan, angst om gek te worden of de controle over zichzelf te verliezen.

*Bij de paniekstoornis staat de paniekaanval centraal, die men ten koste van alles wil vermijden.*

De lichamelijke klachten geven zoveel angst dat men vaak hulp zoekt bij de huisarts of bij specialisten. Soms bezoekt men zelfs een EHBO.

## **Agorafobie**

Oorspronkelijk betekent dit woord pleinvrees, maar de betekenis die er thans aan gegeven wordt is veel ruimer. Het betekent vrees voor die plaatsen of situaties, waar men bang is ernstige, acute lichamelijke klachten te krijgen, zoals een hartinfarct of flauwvallen, zonder weg te kunnen komen of hulp te krijgen.

*Agorafobie betekent in de praktijk vrees voor plaatsen, waar men niet gemakkelijk weg kan komen, of waar men bang is geen hulp te krijgen wanneer men de gevreesde lichamelijke klachten krijgt.*

Ook bij de agorafobie staat over het algemeen de angst voor een paniekaanval centraal. Zo'n aanval gaat gepaard met zulke heftige lichamelijke verschijnselen dat men bang is dood te gaan, gek te worden of de controle te verliezen. De plaatsen waarop of situaties waarin men bang is zo'n aanval te krijgen worden vermeden.

Er ontstaat als het ware angst voor de angst. Het vermijden kan zulke vormen aannemen dat men tenslotte nergens meer naar toe durft, en zeker niet meer alleen. Slechts met behulp van een partner of verwanten durft men soms nog buiten de deur te komen, omdat er dan bij

klachten direct hulp mogelijk is.

Bekende voorbeelden waarbij paniekaanvallen kunnen optreden zijn wachten in de rij voor de kassa van een supermarkt, maar ook lopen in een drukke winkelstraat, in een tunnel, een bioscoop, een restaurant of simpelweg buitenshuis zijn.

De verschijnselen die kunnen optreden bij paniekaanvallen bij agorafobie zijn:

- **lichamelijk**

Zweten, opvliegingen of koude rillingen, hartkloppingen, ademtekort of benauwd gevoel duizeligheid of gevoel flauw te vallen, gevoel te stikken, trillen of beven, misselijkheid of raar gevoel in de maagstreek, pijn of vreemd gevoel in de borst, doof gevoel of tintelingen in de ledematen, een wezenloos gevoel.

- **psychisch**

Angst om dood te gaan, angst om gek te worden of de controle over zichzelf te verliezen.

## Sociale fobie

Bij de sociale fobie staat de vrees centraal door anderen te worden bekeken en negatief beoordeeld te zullen worden. Men is voortdurend bang flaters te slaan in het bijzijn van anderen.

*Bij een sociale fobie staat de vrees door anderen te worden bekeken centraal met als gevolg mogelijk gezichtsverlies of vernedering.*

Bekende voorbeelden zijn angst voor spreken in het openbaar, angst om te gaan blozen, te gaan trillen of zweten in aanwezigheid van anderen. Maar ook kan de sociale fobie bestaan uit de angst om met onbekenden in contact te komen, het woord tot iemand te richten, of te telefoneren. Men is bevreesd iets te doen wat anderen raar zullen vinden en negatief zullen beoordelen. De angst voor contacten met andere mensen kan zover gaan dat men in het dagelijks leven ernstig belem-

merd wordt. Als men bij voorbeeld de telefoon niet meer durft te pakken of bang is bekenden tegen te komen op straat, kan dat leiden tot eenzaamheid. Patiënten proberen de gevreesde situaties te vermijden. De contacten met de wereld om hen heen worden daardoor schaarser en de angst voor contact wordt steeds groter.

Verschijnselen bij de sociale fobie kunnen zijn:

- **lichamelijk**

Blozen, trillen, zweten, spiertrekkingen, hartkloppingen, droge keel.

- **psychisch**

Angst om in sociale situaties negatief beoordeeld te zullen worden door derden.

## Specifieke fobie

Deze angst betreft een aanhoudende en onredelijke angst voor één bepaald dier, ding of één bepaalde situatie. Men wil het gevreesde object of de gevreesde situatie vermijden, iets wat meestal ook goed lukt.

*Bij de specifieke fobie bestaat er zoveel angst voor één bepaald iets: ding, dier of situatie, dat men het zoveel mogelijk vermijdt.*

Bekende voorbeelden zijn hoogtevrees, vliegangst, angst voor bepaalde dieren (zoals honden, katten, spinnen, slangen), angst voor bloed en voor medische ingrepen.

Als het gevreesde object of de situatie geen onderdeel van het dagelijks leven uitmaakt, is het redelijk te vermijden, temeer, omdat men weet waarvoor men bang is. Daarom kunnen veel mensen goed met een dergelijke fobie leven en vragen niet gauw om hulp.

Verschijnselen bij een specifieke fobie kunnen zijn:

- **lichamelijk**

Hartkloppingen, zweten.



- **psychisch**

Neiging om weg te lopen, angst.

## **Behandeling van paniekstoornis en fobieën**

De paniekstoornis en de fobieën zijn goed te behandelen met een combinatie van psychotherapie en medicijnen. Voor sommige mensen is psychotherapie alleen voldoende, anderen hebben medicijnen nodig met daarnaast cognitieve gedragstherapie.

### **Cognitieve gedragstherapie**

Cognitieve gedragstherapie is een behandeling via gesprekken met een deskundige: een psycholoog/psychotherapeut of een psychiater. Niet alleen wordt op systematische wijze gesproken over de klachten, maar ook wordt samen met de patiënt een oefenprogramma gemaakt, gericht op het leren omgaan met de paniek en het doorbreken van het fobisch vermijdingsgedrag.

### **Behandeling met medicijnen**

- Angstbestrijdende antidepressiva kunnen heel goed helpen tegen de paniek en de angst. Een probleem daarbij is dat het vier weken duurt voor de hoofdwering, bestrijden van angst en paniek, begint. Er kunnen wel direct bijwerkingen ontstaan, zoals duizeligheid en hartkloppingen die de angst weer doen toenemen. Andere bijwerkingen kunnen zijn: droge mond, wazig zien, sufheid, slaperigheid, moeite hebben met ontlasting of urineren, misselijkheid en vermindering van seksuele gevoelens. Deze bijwerkingen treden lang niet altijd op en verschillen per middel. Een nadeel is dat, hoe goed de medicijnen ook helpen, bij stoppen ervan de angst en de paniek meestal terugkomen.
- Kalmeringsmiddelen (anti-angstmiddelen) en/of slaapmiddelen kunnen worden gebruikt ter kortdurende (enige weken) ondersteuning van de behandeling, omdat deze middelen wel direct werkzaam zijn. Het nadeel van deze middelen is dat men er zodanig aan gewend raakt dat stoppen moeilijk wordt.

## Tips voor patiënten en hun naasten

- Indien u merkt dat u uit angst dingen gaat vermijden, probeer er dan niet aan toe te geven. Probeer de angst de baas te blijven door het gevreesde te ervaren.
- Toegeven aan angst betekent dat de angst erger wordt.
- Angst is niet iets om u voor te schamen, veel mensen hebben er last van. Praten erover met anderen kan al helpen.
- Indien het u niet lukt, of alleen, of met behulp van vertrouwde personen, de angst te doorbreken, zoek dan professionele hulp.
- Hoe langer de angst blijft bestaan, hoe lastiger het wordt er vanaf tekomen.

## Folders en boeken over fobieën en paniek

F. de Jonghe: Angst in de dagelijkse praktijk. Aramith Uitgevers Bloemendaal.

J. Schouten en Th. IJzermans: Ik kon wel door de grond zakken - Over verlegenheid en sociale angst. Boom Meppel Amsterdam.

J. Swinkels e.a.: Fobieën/Paniekstoornissen uit Gek zijn is zo gek nog niet. Uitgeverij Kosmos, Utrecht/Antwerpen.

Th. IJzermans en A. Heffels: Dat durf ik niet - Over angsten en fobieën. Boom Meppel Amsterdam.

## Patiëntenorganisaties

Stichting Fobieclub Nederland, Postbus 209, 3970 AE Driebergen.

Tel. 0900-2008711 (09.00- 13.00 uur kosten € 0,35 per minuut)

E-mail: [info@fobieclub-nederland.nl](mailto:info@fobieclub-nederland.nl); [www.fobieclub-nederland.nl](http://www.fobieclub-nederland.nl)

Stichting Fobievriendenkring, Mesdaglaan 156, 2182 SJ Hillegom,

Tel. 0252-520406/528689

Deze folder maakt deel uit van een serie folders, bedoeld om informatie te geven over psychiatrische ziekten en de behandeling ervan.

Deze serie is bestemd voor mensen met psychiatrische klachten, voor mensen uit hun omgeving en hulpverleners. Bekendheid met psychiatrische problematiek kan leiden tot een meer gerichte hulpvraag. Het kan ook helpen taboes rond psychiatrische ziekten te doorbreken.

Door de beperkte omvang kan deze folder geen uitvoerige informatie over de ziekte geven. Praat er daarom verder over met uw behandelend arts.



Uitgave: 2003

**Beschikbare titels in de serie "In gesprek over....." zijn:**

- Als uw kind te druk is (ADHD)
- ADHD bij volwassenen
- Autisme
- Borderline persoonlijkheidsstoornis
- Dementie
- Depressie
- Dwangstoornissen
- Eetstoornissen
- Elektroconvulsietherapie (ECT)
- Manisch-depressieve stoornis
- Medicijnen tegen depressies
- Paniekstoornis en fobieën
- Posttraumatische stress-stoornis
- Schizofrenie
- Slaapstoornissen
- Stemmingsstabilisatoren
- Verslaving

**Bestelinformatie**

De verschillende folders zijn los of als serie bestelbaar.

Ze kunnen schriftelijk, per fax of per e-mail worden aangevraagd bij:

Secrass, Schoolstraat 24, 3451 AD Vleuten, fax 030-6776376,

e-mail: [secrass@xs4all.nl](mailto:secrass@xs4all.nl).

Prijs per folder € 0,35 incl. BTW en excl. verpakkings- en portokosten.