



# Angst- en stemmingsklachten

## Angstklachten

Iedereen is wel eens bang of voelt zich angstig. Dit is een normale reactie waarmee je alert wordt en jezelf beschermt voor dreigend gevaar.

Angst kun je op verschillende manieren ervaren:

- Je kunt het idee hebben dat iets je overkomt, dan spreken we over gedachten van angst
- Je kunt angst ervaren, dan spreken we over gevoelens.
- Je kunt lichamelijk reageren op angst; je begint bijvoorbeeld te trillen, krijgt buikpijn, begint te zweten of je merkt dat je onrustig bent. Dan spreken we over gedragingen.

Bij angstklachten ervaar je veranderingen in je gevoelens, gedachten en gedrag. Het kan zijn dat je je daar niet meteen bewust van bent. Jouw gedachten zijn van invloed op jouw gevoelens en gedrag. Het is belangrijk om beter inzicht te krijgen in jouw angstklachten.

Wat voel je en wat denk je? Waar ben je bang voor en verschilt dat per situatie? Wat is jouw gedrag op het moment van angst en wat doe je om met je angst om te gaan? Zodra we samen het patroon hebben ontdekt kunnen we aan de slag.

Er wordt van een angstprobleem of angststoornis gesproken wanneer een angst je leven zodanig beïnvloedt dat je merkt dat het normaal dagelijks functioneren er onder lijdt. Er zijn verschillende vormen van angsten. Je leest er hier meer over.

## Dwangproblemen (obsessieve compulsieve problemen)

Dwangproblemen worden gekenmerkt door dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Er ontstaat een dwanggedachte waarvan je zelf misschien beseft dat dit een vreemde of niet-reële gedachte is. Toch kun je deze gedachte niet stoppen en blijft deze spoken in je hoofd.

Soms worden dwanggedachten dermate ernstig dat je probeert je gedachten te compenseren door bepaalde handelingen te verrichten. Hierdoor kunnen dwanghandelingen ontstaan die je ernstig beperken in je functioneren.

Dwanghandelingen zijn gedragingen of handelingen waarvan je denkt dat ze steeds herhaald moet worden om negatieve gebeurtenissen te voorkomen. Je zou hier wel mee willen stoppen, maar het lukt je niet meer uit de angst die je hebt dat er iets kan gebeuren.

Voorbeelden van dwangproblemen zijn smetvrees, teldwang of controledwang. Bij deze voorbeelden volgt een dwanghandeling op een dwanggedachte.

## Paniekproblemen

Wanneer je regelmatig vanuit het niets op een bepaalde impuls een heftige extreme angst ervaart, kan het zijn dat je paniekproblemen hebt. Tijdens een paniekaanval kun je het gevoel hebben dat je de controle verliest. Dit kan gepaard gaan met lichamelijke klachten zoals zweten, ademnood of een gevoel van druk op je borst.

Veel mensen die regelmatig een paniekaanval krijgen, ontwikkelen ook angst voor het ontstaan van een nieuwe paniekaanval. Mogelijk ga je situaties vermijden waar je eerder een paniekaanval hebt gehad of waarvan je verwacht er één te krijgen. Wanneer dergelijke angsten je leven gaan beheersen, spreken we van een paniekproblemen.

De angst en vermijding komen vaak voort uit de gedachte dat je moeilijk uit de situatie kunt ontsnappen. Je voelt je als het ware door de situatie gevangen. Ook het idee dat er geen hulp nabij is of dat je beschamende gedragingen laat zien kunnen deze paniekstoornis in stand houden.

## Fobieën en specifieke angsten

Een fobie is een angst voor een specifiek object of situatie. Wellicht weet of voel je zelf al dat deze angst niet helemaal in verhouding staat tot het werkelijke gevaar, maar ondanks dat ervaar je de angst wel.

Er zijn verschillende soorten fobieën, zoals een fobie voor spinnen, hoogte of clowns. Dit wordt ook wel een enkelvoudige fobie genoemd en komt bij veel mensen voor. Maar er zijn ook andere fobieën, zoals piekerstoornis, sociale fobie of faalangst.

## Piekerproblemen

Als je last hebt van piekerproblemen zul je merken dat je dermate veel over dingen nadenkt dat je hier zorgen over ontwikkelt. Je vraagt je wellicht af of bepaalde dingen wel goed gaan komen. Vaak piekeren mensen over dingen waar ze geen of slechts gedeeltelijk invloed op uit kunnen oefenen.

Het kan ook zo zijn dat je extreem na blijft denken over je eigen piekergedrag. Dan ben je bezorgd over het feit dat je zoveel zorgen maakt en lukt het je niet dit patroon te doorbreken

## Sociale fobie

Wanneer je je druk maakt over wat anderen van je denken/vinden kan het zijn dat je last hebt van een sociale fobie.

Deze sociale angst kan ervoor zorgen dat je bepaalde situaties of plekken mijdt en probeert om deze uit de weg te gaan. Pas wanneer deze angst zo sterk is dat het je leven beheerst tijdens je werk, school en/of vrije tijd, dan spreekt men over een sociale fobie of sociale angstproblemen.

## Faalangst

**Faalangst is een vorm van angst die je voelt wanneer je het idee hebt te moeten presteren.**

Deze angst kun je ervaren op school, werk maar ook in het gezinsleven. Het kan zijn dat deze angst zich steeds verder uitbreidt, waardoor de angst je leven gaat beheersen en je voortdurend angst ervaart om te falen.

## Post-traumatische Stress Problemen (PTSS)

**Post-traumatische stress problemen zijn een specifieke vorm van angstproblemen. Deze problemen ontstaan nadat je iets hebt meegemaakt wat een directe impact heeft gehad op jouw emotionele of fysieke welbevinden.**

Je bent hierbij bang dat een dergelijke traumatische gebeurtenis zich zal herhalen. Deze angst zorgt voor een emotionele en soms een fysieke reactie wanneer iets gebeurt dat jouw hersenen verbinden aan het trauma.

De kenmerken van PTSS kunnen per persoon verschillen maar enkele symptomen die je zou kunnen ervaren zijn:

- Nachtmerries
- Heftige angstreacties (vooral in situaties die aan de gebeurtenis herinneren)
- Gevoelloosheid
- Emotionele afsluiting in contact met anderen
- Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, huilbuien
- Somberheid en gebrek aan plezier en interesse

## Stemmingsklachten

**Stemmingswisselingen kunnen tijdelijk optreden en horen bij het verwerken van positieve en negatieve ervaringen. Dit helpt de hersenen bij het reguleren van emoties. Wanneer de hersenen moeite hebben om bepaalde dingen te verwerken kunnen stemmingsklachten ontstaan.**

Hierbij kan het zijn dat je geen zin hebt om naar school of werk te gaan of wanneer er iets is gebeurd waar je van baalt. Dit is vaak van korte duur en gaat weer over. Als je over een langere periode nergens zin in hebt, je somber voelt of juist langdurig boos of gefrustreerd voelt, dan kan het zijn dat je last hebt van stemmingsproblemen.

Onder stemmingsklachten vallen verschillende soorten problemen zoals een depressie of bipolaire problemen (manische-depressie). Je hebt moeite om dingen te onthouden of je te concentreren. Of je hebt last van slapeloosheid en/of vermoeidheid, je eetlust is verminderd of juist verhoogd. Misschien denk je wel aan zelfdoding.

Stemmingsklachten zorgen voor een verminderd functioneren; ze werken vaak verlamdend en zorgen voor passiviteit in gedrag. Je voelt je gevangen in een vicieuze cirkel waarvan je niet weet hoe je deze moet doorbreken. De vaak bijkomende gevoelens van onrecht en onmacht werken niet constructief bij het doorbreken van het patroon.

## Depressie

**Een depressie kan bij iedereen ontstaan en kan komen door verschillende negatieve oorzaken. Denk hierbij aan een relatiebreuk, het verliezen van een dierbare, het verliezen van je baan of een ernstige achteruitgang in inkomen. Ook het langdurig plegen van mantelzorg of klachten van overbelasting in de gezinssituatie of op de werkvloer kunnen oorzaken zijn van een depressie.**

Om van een depressie te spreken ervaar je minimaal 2 weken lang, dagelijks klachten van neerslachtigheid. Bij het herstellen van een depressie is het (onder andere) belangrijk structuur aan te brengen in je dagelijks leven, iets waarbij veel mensen hulp nodig hebben.

Ook is het belangrijk om ritme en regelmaat te creëren in je tijdsbesteding. Mensen die langdurig te maken hebben met de passiviteit die hoort bij een depressie hebben namelijk een verhoogde kans om in een isolement te vallen. Sociale activatie in een passende omgeving werkt ondersteunend bij het overwinnen van een depressie.

Binnen de algemene term depressie, bestaan verschillende vormen en meer specifieke soorten. Voorbeelden hiervan zijn:

- Winterdepressie: klachten ontstaan vaak in de herfst en verdwijnen in de lente weer.
- Postnatale depressie: klachten van depressie die bij vrouwen kunnen ontstaan na de geboorte van je baby.
- Dysthyme problemen: periodes van somberheid worden afgewisseld met (korte) periodes waarin je jezelf wat beter voelt.

## Bipolaire problemen

**Bipolaire problemen kenmerken zich door periodes van overmatige opgewektheid (manie) en neerslachtigheid (depressie). Tijdens een manische periode ben je vaak heel vrolijk, praat je veel en ben je overactief. De receptoren in je hersenen draaien op volle toeren en wanneer je hersenen de prikkels niet meer kunnen verwerken, kun je blokkeren. Door deze overvraging van je hersenen kun je prikkelbaar zijn, gefrustreerd raken of snel boos worden.**

In manische periodes kun je jezelf sneller overschatten. Het is moeilijker om oorzaak en gevolg goed in te schatten, waardoor je grotere gezondheidsrisico's loopt. Hierdoor ga je bijvoorbeeld meer geld uitgeven dat je kunt veroorloven of je verliest jezelf in middelen zoals drugs en alcohol.

Bipolaire problemen kenmerken zich dus door periodes van manie en depressie. Tussen periodes van manie en depressie kan het zijn dat je flinke periodes stabiel bent. Het kan ook zijn dat je voornamelijk manische periodes kent en depressieve periodes minder vaak voorkomen. Dit is afhankelijk van de triggers die je hersenen te verwerken krijgen.



Jouw route naar verandering