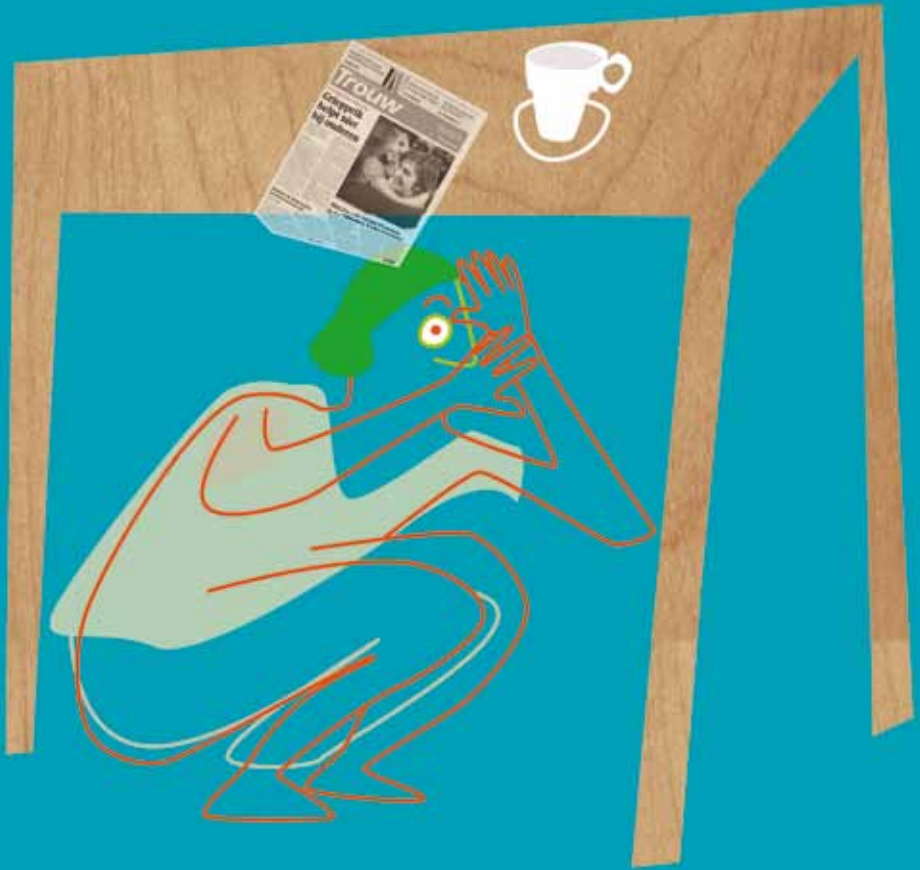




GGZ voor
doven & slechthorenden

Angststoornissen

Als angst en paniek invloed hebben op het dagelijks leven



Deze folder is voor doven en slechthorenden die meer willen weten over angst



Soms durven mensen niet meer naar buiten

Herkent u dit?

Iedereen is wel eens bang. Dat is goed, want angst waarschuwt ons voor gevaar. Maar sommige mensen zijn bang als dat eigenlijk niet nodig is. Ze durven niet naar buiten. Of ze gaan al zweten als ze denken dat ze een drukke straat moeten oversteken. Mensen met grote angsten doen veel dingen niet, omdat ze bang zijn daar angstig van te worden. Dit heeft invloed op hun dagelijks leven.

Is het gewone angst of een angststoornis?

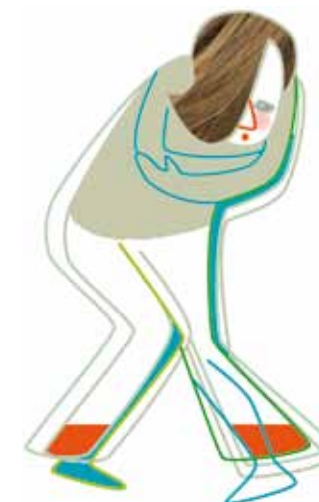
De grens tussen gewone angst en een angststoornis is niet heel duidelijk. Bij een angststoornis is de angst heel groot en past de grootte van de angst niet bij de situatie. Een voorbeeld: bang zijn voor brand is verstandig, maar als iemand al bang wordt bij het zien van een brand op tv noemen we dit een angststoornis.

Lichamelijke klachten bij angst en paniek?

Lichamelijke klachten die veel voorkomen bij angst en paniek zijn:

- hartkloppingen
- pijn op de borst
- zweten
- snel ademen, het gevoel te stikken
- duizelig, het gevoel flauw te vallen
- trillen of beven
- misselijkheid
- diarree
- prikkelend gevoel in armen of benen

Door de lichamelijke klachten worden de angst en paniek vaak nog groter.



Angst en paniek gaan vaak samen met lichamelijke klachten

Soorten angststoornissen

Er zijn verschillende soorten angststoornissen:

Paniekstoornis

Mensen die een paniekstoornis hebben, kunnen plotseling heel angstig worden. Ze krijgen dan een paniekaanval. Ze denken dat ze flauwvallen, doodgaan of gek worden. Ze voelen zich benauwd en hebben vaak ook last van hartkloppingen. Hierdoor wordt de angst nog groter. Veel mensen hebben wel eens een paniekaanval. Het is een paniekstoornis als mensen dingen niet meer durven doen, omdat ze bang zijn een paniekaanval te krijgen.

Dwangstoornis

Iemand met een dwangstoornis doet dezelfde dingen steeds opnieuw. Bijvoorbeeld heel vaak handen wassen, kijken of het gas uitstaat of altijd alle gele stoeptegels tellen. Ze doen dit om zich te beschermen tegen onrust en het gevoel dat er iets ergs gaat gebeuren.

Piekerstoornis

Wie een piekerstoornis heeft, maakt zich lange tijd erg zorgen over dagelijkse dingen als geld of gezondheid. Terwijl in hun leven eigenlijk alles goed gaat. Als iemand niet kan stoppen met zich zorgen maken (piekeren), kan men somber worden en zich onrustig voelen.



Wie een piekerstoornis heeft, maakt zich lange tijd erg zorgen over dagelijkse dingen

Fobieën

Een fobie is een angst voor bepaalde dingen, dieren of situaties. Soms is eraan denken al genoeg om angstig te worden. Die angst kan samengaan met heftige lichamelijke klachten en paniek. Meestal weet men wel dat het niet nodig is angstig te zijn, maar wint de angst het van het verstand.

Er zijn verschillende soorten fobieën:

Sociale fobie

Sommige mensen hebben angst om ergens naar toe te gaan of mensen te ontmoeten, te mailen of te bellen. Ze voelen zich dan onzeker en verlegen en doen dit daarom (bijna) nooit. Als het contact maken met andere mensen heel erg moeilijk is, noemen we dat een sociale fobie.

Enkelvoudige fobie

Iemand met een enkelvoudige fobie heeft grote angst voor één ding, dier of situatie. Bijvoorbeeld voor spinnen of autorijden, de tandarts of grote hoogten. Ook de angst om een erge ziekte te hebben terwijl er niets aan de hand is, hoort hierbij.

Straatvrees

Straatvrees wordt ook pleinvrees genoemd. Mensen met straatvrees zijn bang om naar buiten te gaan. Zij zijn bang geen hulp te krijgen als hen iets overkomt. Op straat, in drukke ruimtes of in het openbaar vervoer kan men zich dan doodsbang voelen en in paniek raken. Sommige mensen zijn zo bang dat ze niet alleen thuis durven zijn. Straatvrees gaat vaak samen met een paniek-stoornis.



Bijvoorbeeld grote angst voor spinnen

Hoe komt het dat mensen angststoornissen hebben?

Soms zit het in de familie, want angststoornissen kunnen erfelijk zijn. Maar ook opvoeding en persoonlijke eigenschappen spelen een rol. Bijvoorbeeld omdat iemand geleerd heeft moeilijke situaties uit de weg te gaan of omdat iemand verlegen is. Een angststoornis begint vaak na een belangrijke gebeurtenis zoals een erge ziekte, een overlijden, een verhuizing of ontslag.

Hoe is het om een angststoornis te hebben?

Niet naar buiten durven, mensen niet durven aankijken, elke dag het hele huis nakijken op spinnen; iemand met een angststoornis kan geen gewoon leven meer leiden. Mensen die lange tijd last hebben van een angststoornis raken vaak hun werk en vrienden kwijt en kunnen daardoor eenzaam worden. Ook komt het voor dat mensen te veel alcohol gaan drinken of zich somber voelen. De kans daarop is vooral groot als zij hun angst voor iedereen verbergen. Ook voor de partner, ouders, kinderen en vrienden is het vaak moeilijk.



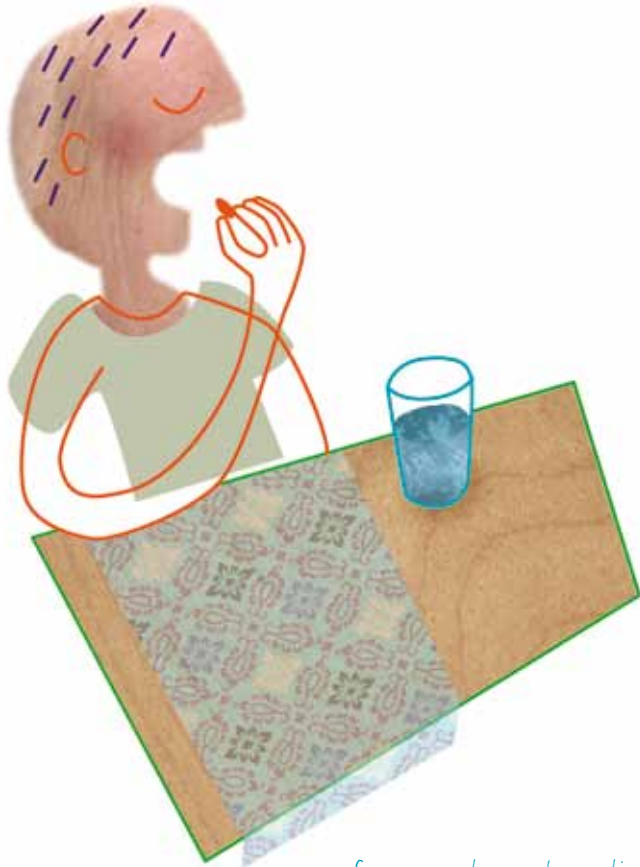
Mensen niet durven aankijken

Therapie helpt!

Wacht niet met hulp zoeken, want angsten gaan meestal niet vanzelf over. Als iemand niets doet, wordt de angst vaak alleen maar groter. En de problemen die daardoor ontstaan ook.

Met therapie lukt het vaak controle te krijgen over de angsten. Soms worden ook medicijnen gegeven.

Bespreek met uw hulpverlener welke mogelijkheden er zijn en wat in uw geval het beste zou kunnen helpen.



Soms worden ook medicijnen gegeven

Als u zich zorgen maakt

Herkent u de informatie in deze folder? Heeft u daarover vragen? Neem dan contact op met uw huisarts of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) voor doven en slechthorenden. De medewerkers daar kunnen communiceren met doven en slechthorenden. Ook kennen zij de moeilijkheden en mogelijkheden van dove en slechthorende mensen in de "horende" wereld. Indien gewenst is er een gebarentolk en/of schrijftolk beschikbaar.

Op de website www.ggzds.nl kunt u zien waar bij u in de buurt een ggz-instelling voor doven en slechthorenden is.

Tips voor mensen met angsten

- Probeer na te denken over waar u angst voor heeft en wat die angst betekent voor uw dagelijks leven.
- Praat over uw angsten met de mensen om u heen.
- Schrijf op of film wat u voelt als u de angst of paniek voelt opkomen.
- Geef niet toe aan de angst en loop niet weg voor dat wat u bang maakt.
- Weet dat als u bang wordt u lichamelijke klachten kunt krijgen zoals zweten en trillen. Als u niet wegloopt voor dat wat u angstig maakt, zult u merken dat de klachten na een tijdje weggaan.



Schrijf op wat u voelt als u de angst of paniek voelt opkomen

Tips voor familie, vrienden en collega's

- Accepteer dat iemand soms grote angsten heeft, ook al lijken die angsten niet nodig of overdreven.
- Moedig aan dingen zelf te doen, ook dingen die de persoon angstig maken, maar dwing niet.
- Moedig aan hulp te zoeken.
- Neem ook tijd voor uzelf. Zoek hulp als het u teveel wordt.

Nuttige websites

- www.ggzds.nl. Website over geestelijke gezondheidszorg voor doven & slechthorenden.
- www.adfstichting.nl. Angst, Dwang en Fobie Stichting (ADF Stichting), voor contact met lotgenoten, steun en adviezen.
- <http://members.ziggo.nl/ronwil/fobievrienden/>. Stichting Fobievrienden (SFVR), voor informatie, steun en paniekopvang en voor psychologisch advies en medicijnbegeleiding.
- www.labyrint-in-perspectief.nl. Labyrint-In Perspectief is de landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten.
- www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer. Fonds Psychische Gezondheid, voor informatie over psychische problemen.

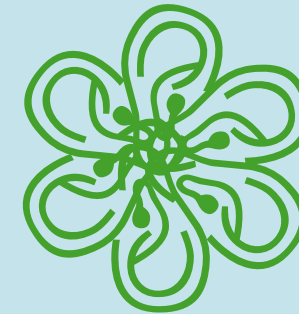
Heeft u vragen over iets wat u in deze folder gelezen heeft of over angsten in het algemeen, bespreek dit dan met een hulpverlener.

Feit

Bijna 20 % van alle Nederlanders heeft in zijn leven een keer last van een angststoornis. Dat is 1 op de 5 mensen! Geen reden dus om u voor een angststoornis te schamen of het te verbergen.

Als bron voor deze folder is gebruikgemaakt van de folder 'Angststoornissen, als angst en paniek het leven beheersen' van het Fonds Psychische Gezondheid.

Deze folder is een initiatief van de gezamenlijke ggz-instellingen voor doven en slechthorenden in Nederland.



GGZ voor doven & slechthorenden

www.ggzds.nl

Deze folder is financieel mede mogelijk gemaakt door:



Rabobank



Russell-ter Brugge fonds + Ars Donandi

Het verhaal van Wilma

Wilma is 35 jaar. Ze is doof. Samen met Jan en hun drie kinderen woont ze in een klein dorp. Wilma is hele dagen thuis. Niet omdat ze dat wil, maar omdat ze het huis niet meer uit durft. Alleen al de gedachte dat ze naar buiten moet, maakt haar angstig. Ze gaat dan zweten en krijgt hartkloppingen. Als dat gebeurt, raakt ze in paniek. Wilma komt daardoor nergens meer. Dat was ooit anders. Vier jaar geleden werkte en tenniste Wilma. Als haar moeder een ongeluk krijgt en overlijdt, is dat is een enorme schok. Aan haar moeder had ze veel steun. Ze deden vaak dingen samen. Na het overlijden van haar moeder beginnen de angsten. Wilma durft niet meer naar buiten. Ze is bang dat als mensen tegen haar praten, ze niet begrijpt wat ze zeggen. Ze durft niet meer met de bus naar haar werk. Op haar werk krijgt ze last van hartkloppingen. Ze neemt ontslag.

De wereld van Wilma wordt steeds kleiner.

Wat ze het ergst vindt, is dat ze niet naar buiten durft om met de kinderen heel gewone dingen te doen. Naar het voetbal kijken of ze ophalen bij een vriendje. Als de moeder van een vriendje een keer onverwacht aanbelt, ziet ze dat Wilma een paniekaanval krijgt. Ze herkent de paniek bij Wilma, omdat haar zus ook last van angsten heeft. Ze vertelt dat haar zus medicijnen krijgt en hulp in een ggz-instelling. De volgende dag laat Jan de dokter komen. Wilma krijgt medicijnen. Hierdoor kan ze een hulpverlener bezoeken in een ggz-instelling voor doven en slechthorenden. Daar oefent ze alles wat ze niet meer durft. Dat is soms heel moeilijk. Maar ze zet door, want ze merkt dat het helpt.