

Paniekstoornis

Om te begrijpen hoe een paniekstoornis kan ontstaan, is het nodig eerst het een en ander te weten over paniek en paniekaanvallen. Angst en paniek zijn lichamelijke reacties op een situatie die mogelijk spannend of gevaarlijk is. Denkt u maar aan een spannende situatie: een eindexamen of een rijexamen moeten afleggen, of wanneer u op het laatste moment een rijdende auto kon ontwijken. Bij dit soort situaties hoort een lichamelijke reactie: uw hart gaat sneller kloppen, u krijgt het warm, u staat te trillen op uw benen; kortom u bent er geschrokken. Waar het om gaat is dat deze reactie juist is om het lichaam te beschermen. Zo maakt het lichaam zich namelijk klaar om te reageren, klaar voor actie; die schrikreactie kan daarom helemaal geen kwaad. Een schrikreactie betekent dat uw bloeddruk hoger wordt, dat er meer bloed naar uw spieren gaat, uw hart sneller gaat kloppen, u gaat zweten, enzovoort. Dit heeft allemaal te maken met het klaarmaken voor actie en beweging. Dit verklaart waarom u gaat trillen, u het warmer krijgt, u uw hart zo voelt bonzen, gaat zweten, enzovoort. Het betekent niet dat u een hartaanval krijgt of dat u gek wordt. Flauwvallen is praktisch onmogelijk; daarvoor is een bloeddrukdaling vereist en niet een bloeddrukstijging, zoals bij een paniekaanval.

U vraagt uzelf waarschijnlijk af waarom u deze paniekaanvallen hebt, terwijl er ogenschijnlijk geen gevaar is en de schrikreactie dus helemaal niet nodig is. U kunt uw paniekaanvallen zien als een alarmreactie. Een alarm gaat af als er gevaar dreigt. Uw alarm is te scherp afgesteld en gaat ook af als er geen gevaar is. U bent waarschijnlijk de eerste keer zo geschrokken van de angstaanval dat u daarna bang bent gebleven om er nog een te krijgen. U bent bewust of onbewust heel erg gaan letten op wat er in uw lichaam gebeurt, of er niet weer een paniekaanval aankomt. Op elk signaal van uw lichaam dat lijkt op een nieuwe paniekaanval reageert u met een angstreactie en zojuist is beschreven wat er dan gebeurt. Het alarm gaat dan dus voor niets af. U let dus bijvoorbeeld (bewust of onbewust) op het voelen van hartkloppingen. U voelt uw hart een keer overslaan en daarna sneller kloppen. U schrikt daarvan, want u verwacht een nieuwe aanval. Als het hart van een ander, die niet deze klachten heeft, een keer overslaat en sneller klopt, zal hij dat niet of nauwelijks merken, en als hij het al opmerkt, dan schrikt hij daar niet van. Ook zijn er aanwijzingen dat mensen zoals u, dus mensen met een aanleg voor een paniekstoornis, gevoeliger zijn voor wat er in hun lichaam gebeurt. Ze merken lichamelijke gevoelens eerder op dan andere mensen. Daarnaast is er de neiging om negatieve emoties te onderdrukken. Dit is een vicieuze cirkel en die moet doorbroken worden.

Een paniekaanval bestaat uit een drietal componenten. Tijdens een paniekaanval *voelt* u iets (bijvoorbeeld hartkloppingen, duizeligheid, trillen, benauwdheid, enzovoort), u hebt alarmerende *gedachten* over deze lichamelijke gevoelens (bijvoorbeeld: 'Oh help, dit gaat verkeerd, ik ga flauwvallen' of 'Nu moet ik snel naar huis, anders verlies ik de controle en word ik gek') en u *doet* iets (u gaat snel naar huis of u gaat even zitten). Dit kan ertoe leiden dat u zo bang bent om een paniekaanval te krijgen dat u bijvoorbeeld wegvlucht uit een situatie of dat u uiteindelijk maar helemaal niet meer gaat. Op korte termijn levert dat opluchting op; u hoeft immers de moeilijke situatie niet (meer) in. Op lange termijn echter worden de klachten alleen maar erger omdat de angst om situaties wel op te zoeken steeds groter wordt. U leert namelijk niet dat u de angst kunt doorstaan. Uw wereld kan zo steeds kleiner worden.

Het is de bedoeling dat u met uw therapeut de vicieuze cirkel gaat doorbreken. Hiertoe gaat u samen aan de slag door op alle componenten van een paniekaanval in te grijpen. U leert beter om te gaan met uw angst. Paniekaanvallen voorkomen kan niet, maar op het moment dat u minder bang voor deze aanvallen bent geworden, kan het zo zijn dat ze minder vaak voorkomen.

Er wordt begonnen met de component 'gedachten': met uw therapeut gaat u goed bekijken wat u denkt tijdens zo'n paniekaanval en waar u precies bang voor bent. Zijn uw gedachten reëel en kunt u de situatie waarin u zit ook anders interpreteren? Hierna gaat u verder met de component 'lichamelijke gevoelens'. U gaat wennen aan lichamelijke gevoelens. Als u deze regelmatig oproept zult u namelijk merken dat deze gevoelens op zichzelf geen kwaad kunnen, ze zijn misschien alleen vervelend. U zult merken dat waar u bang voor bent niet gebeurt. Er zijn oefeningen om te wennen aan die lichamelijke gevoelens. Met die oefeningen gaat u aan de slag. Ook leert u ontspanningsoefeningen om beter met de spanning in uw lichaam om te gaan. Als laatste komt de component 'doen' aan bod, ofwel het aanpakken van vermijding. U begint dan te oefenen met situaties die u moeilijk vindt of zelfs helemaal niet meer doet. U leert beter met situaties en uw angst om te gaan en situaties niet meer te vermijden. En het allerbelangrijkste: u leert dat dat waar u zo bang voor bent niet uitkomt. Uw therapeut legt u tijdens de therapie precies uit wanneer u bij welk onderdeel bent aangekomen.

Registratieformulier paniekaanvallen (uitleg)

Instructies

Deze registratie is bedoeld om gegevens te verzamelen over het optreden van paniekaanvallen. Eerst leggen we uit wat onder een paniekaanval verstaan wordt. Daarna volgt een aantal instructies om je te helpen gedurende de behandeling bij te houden hoe vaak paniekaanvallen optreden en hoe ze er precies uitzien.

Wat wordt onder een paniekaanval verstaan?

Een paniekaanval is een kort moment (meestal niet langer dan tien minuten) van hevige angst of hevige gespannenheid. Meestal komt zo'n aanval plotseling opzetten, wordt snel heviger en zwakt na verloop van een aantal minuten weer af. Soms kan zo'n eerste aanval gevolgd worden door een tweede of een derde moment van korte, hevige paniek of spanning.

Veel mensen ervaren op zo'n moment plotselinge, hevige angst of plotselinge, hevige gespannenheid. Vaak doen zich daarbij de volgende lichamelijke klachten voor: hartkloppingen, zweten, duizeligheid, raar worden, het plotseling warm krijgen, trillen, sneller ademen of niet meer helder kunnen denken.

Vaak weten mensen niet wat hun overkomt. Sommige mensen denken dat ze een hartaanval krijgen, anderen dat ze flauw gaan vallen, weer anderen zijn bang dat ze gekke dingen gaan doen. Vaak voelen mensen een sterke behoefte om de situatie waarin zo'n aanval zich voordoet te ontvluchten door bijvoorbeeld uit de bus te stappen, niet meer verder te rijden met de auto, of de winkel of bioscoop te verlaten.

Hoe kun je de registratie bijhouden?

Het is de bedoeling dat je vanaf vandaag voor elke paniekaanval een aantal gegevens gaat invullen op het registratieformulier. Dit formulier bestaat uit een rij van vragen links van het formulier en daarnaast vijf, lege kolommen. Voor elke paniekaanval neem je een nieuwe kolom en vul je die van boven naar beneden in.

Eerst komt de datum en het tijdstip waarop de aanval plaatsvond, dan de plek waar je was en de duur van de paniekaanval. Dan volgen er dertien klachten die op kunnen treden tijdens een paniekaanval. Met 'ja' of 'nee' bij iedere klacht kun je aangeven of je tijdens de aanval last hiervan had. Ten slotte volgen er drie vragen die je beantwoordt door het cijfer van het best passende antwoord in de kolom in te vullen.

Op ieder registratieformulier kun je op deze wijze vijf paniekaanvallen beschrijven. Wanneer je vijf paniekaanvallen hebt ingevuld, neem dan een nieuw registratieformulier. Hierna vind je een voorbeeld van iemand die twee paniekaanvallen heeft geregistreerd.

Registratieformulier paniekaanvallen

De aanval was op	1	2	3	4	5
Datum					
Tijdstip					
Ik was ... (vul plaats in)					
De aanval duurde ... minuten					
Tijdens de aanval had ik last van:					
Hartkloppingen					
Zweten					
Trillen of beven					
Ademnood					
Het gevoel te stikken					
Pijn op de borst					
Misselijkheid of buikpijn					
Licht in het hoofd, duizelig					
Onwerkelijk voelen					
De angst om controle te verliezen of gek te worden					
De angst om dood te gaan					
Tintelingen in handen of voeten					
Het plotseling warm of koud krijgen					
De aanval:					
Was geheel onverwacht (vul in: 1); was niet geheel onverwacht (vul in: 2); zag ik aankomen (vul in: 3)					
Wette helemaal door (vul in: 1); zette niet helemaal door (vul in: 2); zette niet door (vul in: 3)					
Ik was:					
Helemaal in paniek (vul in: 1); erg bang /gespannen (vul in: 2); bang/gespannen (vul in: 3); een beetje bang/gespannen (vul in: 4); niet bang/gespannen (vul in: 5)					

Sla alsjeblieft geen vragen over. Je zult merken dat het invullen van deze registratie snel gaat. Ben je gedurende een langere periode (bijvoorbeeld uren) gespannen of angstig omdat je je ergens zorgen over maakt en heb je niet de indruk dat deze angst of spanning zomaar ineens kwam opzetten, dan gaat het niet om een paniekaanval. Je hoeft dan geen kolom in te vullen. Twijfel je of een moment van spanning nu wel een echte paniekaanval was, vul dan toch een kolom in.

Registratieformulier voorbeeld 2 ingevulde paniekaanvallen

De aanval was op	1	2	3	4	5
Datum	15/09	15/09			
Tijdstip	13:00	21:00			
Ik was ... (vul plaats in)	bus	thuis			
De aanval duurde ... minuten	15	15			
Tijdens de aanval had ik last van:					
Hartkloppingen	ja	ja			
Zweten	ja	ja			
Trillen of beven	ja	nee			
Ademnood	nee	nee			
Het gevoel te stikken	nee	nee			
Pijn op de borst	nee	nee			
Misselijkheid of buikpijn	nee	nee			
Licht in het hoofd, duizelig	ja	ja			
Onwerkelijk voelen	nee	ja			
De angst om controle te verliezen of gek te worden	ja	nee			
De angst om dood te gaan	nee	nee			
Tintelingen in handen of voeten	ja	nee			
Het plotseling warm of koud krijgen	ja	ja			
De aanval:					
Was geheel onverwacht (vul in: 1); was niet geheel onverwacht (vul in: 2); zag ik aankomen (vul in: 3)	2	1			
Wette helemaal door (vul in: 1); zette niet helemaal door (vul in: 2); zette niet door (vul in: 3)	1	2			
Ik was:					
Helemaal in paniek (vul in: 1); erg bang /gespannen (vul in: 2); bang/gespannen (vul in: 3); een beetje bang/gespannen (vul in: 4); niet bang/gespannen (vul in: 5)	1	3			

Interoceptieve Exposure

De volgende oefeningen komen uit het protocollenboek van Keijsers en collega's en zijn gebaseerd op Taylor, S. (2000). *Understanding and treating panic disorder: Cognitive-behavioural approaches*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Doe de interoceptieve exposure-oefeningen die je hebt afgesproken met je therapeut. Voer de oefening(en) uit zoals hieronder beschreven en vul daarna steeds het registratieformulier in.

Het doel van de oefeningen is als eerste wennen aan de lichamelijke sensaties die horen bij een paniekaanval, zodat de angst voor die sensaties langzaamaan uitdooft. Als tweede ga je bijhouden wat je angstige verwachting was bij die sensaties en of die verwachting ook is uitgekomen. Hierdoor leer je de angstige verwachtingen meer realistisch te beoordelen.

Bij elke oefening staat situaties waarin je de oefening beter niet doet. Bespreek met je therapeut welke je kunt doen en kijk of er eventuele alternatieven zijn.

Oefening 1:

Ga rechtop staan en haal gedurende negentig seconden snel en oppervlakkig adem (hyperventilatie). Ga na deze negentig seconden weer ademen op je gebruikelijke manier, tot je ademhaling weer rustig is. Gebruik - als het kan - je buikademhalingsoefening om weer tot rust te komen.

Ga na wat je voelde en noteer dit op het registratieformulier. Noteer of de sensaties lijken op een aanval.

Contra-indicaties voor deze oefening zijn: chronische obstructieve longziekte, ernstige astma, hartaandoeningen, epilepsie, nierziekte en zwangerschap.

Oefening 2:

Ga staan of zitten, wat voor jou het meest prettig is. Schud dan gedurende dertig seconden je hoofd van links naar rechts (een soort nee schudden, maar niet zo dat de nek wordt geforceerd). Vul hierna het registratieformulier in.

Contra-indicaties voor deze oefening zijn: cervicale pijn of ziekte (nek- en halsklachten, bijvoorbeeld whiplash) en een geschiedenis van vallen ten gevolge van een evenwichtsstoornis.

Oefening 3:

Ga op een stoel zitten en houd je hoofd gedurende dertig seconden tussen je knieën en kom dan heel snel met je hoofd overeind. Vul hierna het registratieformulier in.

Contra-indicaties voor deze oefening zijn: houdingshypotensie, lage-rugpijn en een geschiedenis van vallen ten gevolge van een evenwichtsstoornis.

Oefening 4:

Ren gedurende negentig seconden op de plaats. Vul hierna het registratieformulier in.

Contra-indicaties voor deze oefening zijn: hartaandoeningen, ernstige astma, lage-rugpijn en zwangerschap.

Oefening 5:

Houd de adem zo lang mogelijk in, maar probeer in elk geval dertig seconden vol te houden. Vul hierna het registratieformulier in.

Een contra-indicatie voor deze oefening is een chronische obstructieve longziekte.

Oefening 6:

Doe een opdrukoefening tegen de muur waarbij je lichaam in een schuine stand met gebogen armen op schouderhoogte tegen de muur leunt. Houd dit zestig seconden vol. Een andere manier is je lichaam opgedrukt van de grond houden. Vul hierna het registratieformulier in te vullen.

Een contra-indicatie voor deze oefening is: pijn in armen of schouders.

Oefening 7:

Ga op een bureaustoel zitten (of een andere stoel die kan draaien) en draai gedurende zestig seconden rond. Houd je ogen open tijdens het draaien. (met de ogen open). Als je geen stoel hebt die kan draaien kun je de oefening doen door staand rond te draaien. Vul hierna het registratieformulier in.

Contra-indicaties voor deze oefening zijn: zwangerschap, een geschiedenis van vallen ten gevolge van een evenwichtsstoornis.

Oefening 8:

Ga staan en staar gedurende negentig seconden naar één plek op de muur.

Vul hierna het registratieformulier in.

Er zijn geen contra-indicaties voor deze oefening.

Oefening 9:

Neem een rietje in je mond, houd je neus dicht en adem gedurende negentig seconden door het rietje.

Vul hierna het registratieformulier in.

Een contra-indicatie voor deze oefening is een chronische obstructieve longziekte.

Bijlage 4.6

Formulier voor interoceptieve exposure

Instructie

- Doe de oefeningen. Noteer van elke keer dat u een oefening doet de volgende zaken:
- ▶ In de kolom ‘Angst’ noteert u hoe angstig u tijdens de oefening was, van 0 (= helemaal niet) tot 10 (= heel erg).
 - ▶ In de kolom ‘Gelijkenis met een paniekaanval’ noteert u in hoeverre deze angstige gevoelens overeenkwamen met de angst die u voelt tijdens een echte paniekaanval, van 0 (= geen gelijkenis) tot 10 (= zeer sterke gelijkenis).
 - ▶ Bij ‘Angstige verwachting’ vult u in wat u verwacht als u diezelfde gevoelens zou hebben tijdens een echte paniekaanval. Wat verwacht u bijvoorbeeld als uw hartslag versnelt, zoals gebeurt bij de oefening waarbij u op de plaats moet rennen?
 - ▶ Bij ‘Wat gebeurde er in werkelijkheid?’ noteert u of uw angstige verwachting is uitgekomen.

	Angst (0-10)	Gelijkenis met een paniekaanval (0-10)	Angstige verwachting	Wat gebeurde er in werkelijkheid?
Oefening 1 Hyperventileren (90 seconden)				

Oefening 2 Hoofdschudden (30 seconden)				
Oefening 3 Hoofd tussen knieën en opkomen (30 seconden)				
Oefening 4 Op de plaats rennen (90 seconden)				
Oefening 5 Adem inhouden (30 seconden of langer)				

Oefening 6 Opgedrukt houden tegen grond of muur (60 seconden)				
Oefening 7 Ronddraaien op stoel of staand (60 seconden)				
Oefening 8 Staand staren naar een plek op de muur (90 seconden)				
Oefening 9 Door een rietje ademen met de neus dicht (90 seconden)				