

Stoornissen binnen deze groep kenmerken zich door buitensporige of ongepaste angstreacties. Als dergelijke angsten het dagelijks functioneren gaan beperken en het leven in sterke mate gaan bepalen, kan er gesproken worden van een angststoornis (20% van Nederlanders krijgt tijdens zijn leven te maken met een vorm van deze stoornis). Er zijn verschillende angststoornissen. Allemaal hebben ze angst als centrale kenmerk. Een angststoornis ontstaat door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren.

IN DE PRAKTIJK

Veel mensen zijn wel eens bang voor 'iets', zoals spinnen, honden, het donker, hoge gebouwen, vliegen etc.. Als deze angst dermate ernstig is, en maakt dat mensen in hun dagelijkse activiteiten belemmerd worden, kan er sprake zijn van een **specifieke fobie**.

Mensen met een **sociale fobie** zijn overmatig angstig in sociale situaties en denken voortdurend dat ze iets zullen doen dat hen in verlegenheid brengt. Vaak proberen deze personen sociale situaties te vermijden, of ervaren zij veel stress en paniek in deze situaties. Een sociale fobie leidt regelmatig tot een sociaal isolement.

Bij een **paniekstoornis** is er sprake van een heftige angst om een paniekaanval te krijgen. Deze angst kan ontstaan na een spontane paniekaanval, maar ook zonder duidelijke reden. Bij een paniekaanval is er vaak onder meer sprake van extreme angstgevoelens, hartkloppingen, benauwdheid, hyperventileren, zweten, trillen en het gevoel dood te gaan. Vaak zorgt de sterke angst om een paniekaanval te krijgen er voor dat deze paniekaanvallen ook daadwerkelijk optreden. Een paniekstoornis gaat vaak gepaard met **pleinvrees (agorafobie)**, ofwel niet naar buiten willen gaan, omdat je bang bent een paniekaanval te krijgen. Maar er kan ook sprake zijn van een paniekstoornis zonder agorafobie.

Sommige mensen piekeren overmatig over bijv. hun financiële situatie, om de gezondheid van ouders of kinderen, om werk, om het onderhoud van de woning, om een ruzie in de familie. Dit overmatige piekeren, kan leiden tot stress, lichamelijke klachten en vermijdingsgedrag. Wanneer het piekeren het dagelijks leven in grote mate gaat beïnvloeden, kan er sprake zijn van een **gegeneraliseerde angststoornis (piekerstoornis)**.

Mensen met **hypochondrie** (ook wel **ziektevrees** genoemd) hebben de overtuiging een ernstige ziekte onder de leden te hebben. Deze angst is niet reëel. Ondanks geruststelling door een arts en uitvoerig medisch onderzoek blijft de persoon ongerust en angstig.

Wanneer iemand een lichamelijke aandoening of ziekte heeft, kan dit gepaard gaan met angst. Het kan een angststoornis door **somatische aandoening** genoemd worden wanneer deze angst zich uit in paniekaanvallen ofwel dwanggedachten of – handelingen.

Mensen met **body dysmorphic disorder (BDD)** ofwel een **“stoornis in de lichaamsbeleving”** zijn sterk vervuld van het idee dat er iets mis is met (een deel van) hun uiterlijk. Als er al een kleine lichamelijke afwijking aanwezig is, dan is de ongerustheid duidelijk overdreven. De patiënt is overtuigd van zijn lelijkheid en lijdt daar zeer onder. BDD lijkt echter ook op de “sociale fobie”, vanwege de angst voor negatieve beoordeling.

Posttraumatische stressstoornis is een langdurige en onaangepaste reactie op een traumatische ervaring. PTSS is beschreven in een aparte factsheet.

DO'S AND DON'TS

- Informeer je over deze beperking voor een beter begrip van de ander
- Vraag de ander over zijn/haar beperking
- Vraag de ander hoe je hem/haar het beste kunt helpen
- Sluit aan zonder je eigen grenzen uit het oog te verliezen
- Betrek het gedrag van de ander, voortkomend uit de beperking, niet op jezelf.



ANGSTSTOORNIS

BELANGRIJKE LINKS

Meer informatie over Angststoornis is te vinden op:

<http://www.ggzrichtlijnen.nl/uploaded/docs/https://>

<https://www.thuisarts.nl/angststoornis>

www.adfstichting.nl

www.psychischegezondheid.nl

www.perspectief.net

www.ggzgroep.nl

<https://www.youtube.com/watch?v=97LL7xWVrgw>

www.brainwiki.nl/Filmpjes

