



Angst

Wat is het?

Angst is een normale reactie van het lichaam. Het waarschuwt ons voor een gevaar of dreiging. Hierbij maakt het lichaam zich klaar om zo snel mogelijk te vechten, vluchten of bevriezen. Dit wordt de fight-flight-or freeze reactie genoemd. Maar angst kan zich in die mate manifesteren dat het ons net belemmert in ons functioneren.

Angst als vriend en vijand

Angst kan je vriend zijn wanneer je echt in gevaar bent, dit is gezonde angst. De angstreactie komt dus overeen met de reële dreiging. Het is bijvoorbeeld normaal dat je bang bent als er ineens een wild dier voor je neus staat, dat is maar goed ook. De angst zorgt ervoor dat ons lichaam klaargemaakt wordt om te vechten, vluchten of bevriezen.

Maar angst kan ook je vijand zijn. De angst wordt te intens of komt te snel op en onze reactie komt niet meer overeen met de mate van gevaar. Bijvoorbeeld wanneer je angstig bent voor een belangrijke presentatie op je werk/school. Dit is geen bedreigende situatie, maar hier kunnen we toch angst ervaren. Als de angst in deze situatie langdurig blijft, kan dit overgaan tot angst die niet meer helpend is.

Angst voor een reëel gevaar ervaren we in het hier en nu. We gaan als mens vaak in ons hoofd tijdreizen tussen het verleden en de toekomst. We denken over zaken die reeds gebeurd zijn of nog moeten gebeuren. De gedachte vormt dan geen reële dreiging op dat moment, maar toch voelen we angst. Hier is het ervaren van angst niet bevorderlijk.

Symptomen

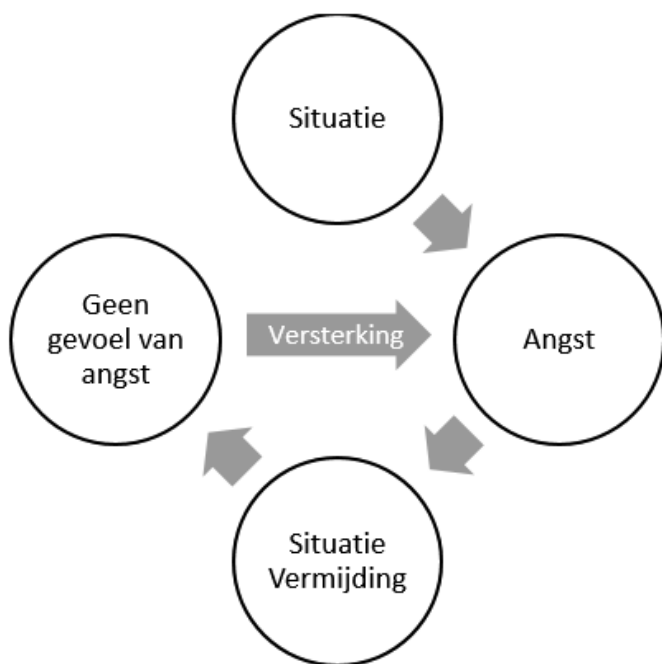
Angst kan zich voordoen op lichamelijk, gedragsmatig en cognitief vlak (denken).

- **Lichamelijk:** schrikachtig, trillen, beklemmend gevoel op de borst/maag, duizelig, kortademigheid, hoge hartslag, misselijkheid, zweten, klamme handen, droge mond en koude vingers.
- **Gedrag:** vermijden van datgene waar je bang voor bent en prikkelbaarheid.
- **Cognitief:** bewustzijn van lichamelijke sensaties, verlies van controle, knagend gedachten van onheil of bange voorgevoelens, storende gedachten (piekeren).

Hoe komt het?

Angst ontstaat door stress. Een deel in de hersenen voelt stress aan, hierbij komen er hormonen vrij. Door de aanmaak van adrenaline kunnen we langdurig stress aan. De bloeddruk en hartslag gaan dan omhoog, zo krijgt ons lichaam extra energie.

We kunnen ook angst aanleren. Dit ligt aan de basis van pathologische angst. Van nature ontwikkelen we geen angst voor liften. Wanneer we in het verleden bijvoorbeeld al eens vast hebben gezeten in een lift, verwachten we dat dit nog eens zal gebeuren. Door die verwachting ontstaat er angst bij het gebruiken van een lift. Zo kan het bijvoorbeeld ook zijn dat we een negatieve ervaring meemaken in een groep en we zo een sociale angst ontwikkelen, waarbij we sociaal contact zullen vermijden.



Angst kan ook ontstaan door piekergedachten. We gaan nadenken over alles wat fout kan lopen. Er is een verschil tussen bewust nadenken en piekeren. Nadenken is nuttig en zal leiden tot oplossingen en actie. Piekeren is een automatisch proces waar mensen vaak beperkte controle over hebben. Het is minder nuttig en verlamt ons net. Als we de signalen van angst bewuster kunnen detecteren, kunnen we vermijden om in automatische reflexen te schieten en geen actie te ondernemen (fight-flight-or freeze reactie). De bewustwording en het nemen van tijd zorgt ervoor dat we nadenken in plaats van piekeren. Op deze manier kunnen we wel tot oplossingen en actie komen.

Vicieuze cirkel

Wanneer je in een gebouw komt en je moet de lift nemen, komt de angst op. Je wil dan zo snel mogelijk weg van de lift. Je angst zal stijgen. Nog voordat je angst zijn toppunt heeft bereikt ga je de situatie verlaten. Op korte termijn heeft dit voordelen, je voelt je minder angstig. Op lange termijn is het ongunstig en zal je angst blijven stijgen bij het zien of betreden van een lift. Deze cirkel is toepasbaar bij al onze angsten.

Als we zicht krijgen op dit proces, kunnen we er makkelijker op inspelen en ervoor kiezen om onszelf in zeker mate bloot te stellen aan datgene wat we als dreiging zien. Als de angst zo overspoelend/groot is geworden, kan het uiteraard nodig zijn om je hierin te laten begeleiden door professionele hulpverleners.



Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je nood aan hulp of begeleiding?
Via de websites [kzitermee.be](https://www.kzitermee.be) of [angsthulp.be](https://www.angsthulp.be) vind je organisaties in je buurt of kan je zelf aan de slag.