

Paniek aanvallen

Wat is het?

Paniek aanvallen kun je met een golf vergelijken. Paniek is een plotselinge, intense angst die je overspoelt. Wanneer je kopje onder gaat en paniek te intens wordt, kun je een paniekaanval krijgen. Paniek aanvallen worden beschreven als een korte periode van hevige angst met lichamelijke en mentale symptomen. Paniek aanvallen kunnen heel overweldigend en heftig zijn. Het kan zelfs je dagelijkse leven beïnvloeden.



De golf

Wat we niet mogen vergeten is dat paniek aanvallen, net zoals alle hevige emoties, in een golf bewegen. Als je dit beseft, dan weet je dat elke golf een hoogtepunt, maar ook een breekpunt heeft. De golf zakt daarna af en ebt weer weg. Dit in je achterhoofd houden kan misschien geruststellend zijn. Gun jezelf tijd om de golf te laten wegzakken.

Symptomen

Een paniekaanval kan je herkennen aan een plotselinge en intense angst of angstgevoelens. Binnen de tien minuten is er een piek. Het kan enkele minuten tot een half uur duren, daarna ebt de golf weer weg. Je lichaam maakt automatisch het stresshormoon adrenaline aan, zodat je snel kan reageren op gevaar. De symptomen van een paniekaanval kunnen verschillen van persoon tot persoon. Paniek aanvallen kunnen ook op lichamelijke aandoeningen lijken.

Lichamelijke symptomen:

- Hartkloppingen of pijn op de borst
- Snelle of onregelmatige hartslag
- Kortademigheid
- Benauwdheid of hyperventilatie
- Duizeligheid of misselijkheid
- Zweeten of rillingen
- Hoofdpijn
- Tintelingen

Mentale symptomen:

- Een gevoel van doem
- Angst of paniek ervaren
- Heel bang zijn voor de dood
- Verwarring
- Gevoelens van onwerkelijkheid meemaken

Hoe komt het?

Er is niet altijd een oorzaak voor paniekaanvallen, maar er zijn verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan ervan.

Bv. een gevoeligheid in de hersenen bij de amygdala en hippocampus. Deze twee regio's hebben een rol in het verwerken van emoties en herinneringen. Wanneer je last hebt van paniekaanvallen, kan het zijn dat die regio's harder werken en een hogere activiteit hebben.

We zien bv. ook dat als je iemand in de familie hebt die last heeft van paniekaanvallen, angststoornissen of depressie, dit een grote voorspeller is voor het ontwikkelen van paniekaanvallen. Het kan zijn dat je een gevoeligheid hebt of de neiging hebt om angstig te reageren.

Dit zijn niet de enige twee redenen waarom je last hebt van paniekaanvallen, natuurlijk. Het kan ook zijn dat je angst opstapelt en even te veel wordt. Paniekaanvallen kunnen ook een signaal zijn van angst waar je je niet bewust van bent.



Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je nood aan hulp of begeleiding?
Via de websites kzitermee.be of angsthulp.be vind je organisaties in je buurt of kan je zelf aan de slag.