

# Heb ik een angststoornis?

**PsyQ**

Specialist bij  
psychische problemen

# Heb ik een angststoornis?

Iedereen ervaart wel eens angst. Wanneer je in een gevaarlijke verkeerssituatie terecht komt, je onverwachts een harde knal hoort, of wanneer er een grommende hond op je af komt rennen, is het logisch dat je bang bent. Gevoelens van angst zijn een normale reactie op dreigend gevaar. Het maakt je tijdelijk alerter en je lichaam maakt zich klaar om te vluchten of te vechten. Er bestaan verschillende soorten angsten. Je zit bijvoorbeeld in een volle trein en krijgt ineens een aandrang om deze te ontvluchten omdat je bang bent dat je flauw gaat vallen. Of je ervaart buitensporige angst tijdens een gesprek of voorafgaand aan een presentatie omdat je bang bent om te falen. Ook kun je angst hebben om een ernstige ziekte te hebben, voor viezigheid, voor openbare plekken. Er bestaan verschillende soorten angststoornissen en een angststoornis is bij niemand gelijk.



Jouw angststoornis kan de kwaliteit van je leven ernstig aantasten. Je durft bijvoorbeeld niet meer naar buiten, ligt nachtenlang te piekeren, vermijdt bepaalde plaatsen of sluit je af voor sociale contacten. Met een angststoornis gaan vaak lichamelijke spanningsklachten gepaard zoals hartkloppingen, benauwdheid, duizelingen en misselijkheid. Ook psychisch raak je uitgeput. Het kan zijn dat je je schaamt voor je angststoornis, er is immers niets om bang voor te zijn. Ook kun je je onbegrepen en eenzaam voelen. Een angststoornis gaat vaak samen met een depressie, alcoholproblemen en eenzaamheid.

Je staat er niet alleen voor. Met de juiste, deskundige hulp krijg je weer grip op je angst en daarmee op je leven. Zo zie jij de toekomst weer met vertrouwen tegemoet.





**We zitten dicht bij jou in de buurt. In gezondheidscentra of je kunt terecht bij één van onze vestigingen.**

## Ben ik de enige?

Een angststoornis komt veel voor: maar liefst één op de vijf Nederlanders heeft last van een angststoornis of een fobie. Het kan iedereen overkomen: ook 'stoere' mannen en 'sterke' vrouwen hebben last van angststoornissen. Wanneer je jouw angst bespreekbaar maakt merk je dat er bijna altijd mensen in jouw omgeving zijn die hetzelfde hebben meegemaakt, of iemand kennen met

een angststoornis. Je bent dus zeker niet alleen. Een angststoornis komt het vaakst voor in de leeftijdsgroep 25 tot 44 jaar, waarbij meer vrouwen dan mannen last hebben van een angststoornis. Schaam je niet voor je angststoornis, maar wees open en eerlijk naar jezelf en de buitenwereld. Het erkennen van je angststoornis is al een stap naar herstel.

## Waarom heb ik een angststoornis?

Het hebben van een angststoornis kan erg oneerlijk voelen. Waarom heb nou juist jij een angststoornis? Er is niet één oorzaak te vinden voor het ontstaan van een angststoornis, het is vaak een combinatie van verschillende factoren. Het ontwikkelen van een angststoornis kan te maken hebben met geslacht, leeftijd,

individuele kwetsbaarheid, erfelijkheid, omgeving en levensgebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld seksueel misbruik of verwaarlozing. Wat de oorzaak ook is, het is belangrijk om zo snel mogelijk met een behandeling te beginnen. Dit vergroot de kans om van je angststoornis af te komen.



# Kenmerken van een angststoornis

Een angststoornis kan veel verschillende vormen aannemen en heeft ook veel verschillende kenmerken. Onderstaande symptomen zijn de meest voorkomende:

**1.**  
Je hebt bange voorgevoelens en bent constant bezorgd.

**2.**  
Je bent constant bang voor een (volgende) paniekaanval.

**3.**  
Je vermijdt doodgewone situaties en plekken, zoals vergaderingen en supermarkten.

**4.**  
Je bent bang om de controle te verliezen.

**5.**  
Je hebt hartkloppingen en voelt een druk op je borst.

**6.**  
Je haalt snel en oppervlakkig adem.

Andere symptomen die veel voorkomen:

**1.**  
Je bent prikkelbaar en nerveus.

**2.**  
Je hebt weinig of geen eetlust.

**3.**  
Je kan je moeilijk concentreren.

**4.**  
Je hebt slaapproblemen.

**5.**  
Je hebt last van buik - en hoofdpijn.

Een angst/paniekaanval kan weer andere symptomen met zich meebrengen. Een paniekaanval kan erg heftig zijn. Je kan zelfs het idee hebben dat je doodgaat. De volgende symptomen komen vaak voor tijdens een angstaanval:

|                                                                      |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b><br>Je hart klopt sneller.                                  | <b>2.</b><br>Je begint te zweten en of te trillen.                                 |
| <b>3.</b><br>Je voelt een druk op je borst, het voelt alsof je stikt | <b>4.</b><br>Je wordt misselijk.                                                   |
| <b>5.</b><br>Je voelt je duizelig.                                   | <b>6.</b><br>Het voelt alsof je buiten de werkelijkheid en/of buiten jezelf staat. |
| <b>7.</b><br>Je bent bang om flauw te vallen of om dood te gaan.     |                                                                                    |

Ook kun je zonder aanleiding in paniek raken en situaties mijden uit angst voor herhaling. Je kunt dan last hebben van angst voor de angst. Dit wordt ook wel anticipatie-angst genoemd. Je anticipeert als het ware op de mogelijkheid in paniek te raken. "Wanneer je last hebt van een aantal van bovenstaande kenmerken, aarzel dan niet om naar de huisarts te gaan. Praten lucht op en hij of zij kan jou verder helpen. Herken je jezelf niet helemaal in bovenstaande, maar ervaar je wel veel angst in je leven, zoek dan ook hulp. Hoe een angststoornis zich uit, verschilt per persoon.

## Verschillende angststoornissen

Een angststoornis is een verzamelbegrip. Angst kan verschillende vormen aannemen. Je kan bijvoorbeeld bang zijn om een ernstige ziekte te krijgen (hypochondrie), om 'raar' gevonden te worden in sociale situaties (sociale fobie), om bacteriën op je te krijgen (dwangstoornis), voor openbare plekken zoals pleinen en supermarkten (straatvrees) of je kan constant overbezorgd

zijn (piekerstoornis). Ook kan het zijn dat je geteisterd wordt door paniekaanvallen die uit het niets lijken op te komen (paniekstoornis). Welke vorm van angst jij ook ervaart, het kan je zwaar belemmeren in je dagelijks leven. Het is daarom belangrijk om hulp te zoeken, een angststoornis gaat zelden vanzelf over, met professionele hulp is de kans dat u hersteld van uw klachten aanzienlijk.



## Nergens meer zin in

Door je angststoornis ga je doodgewone situaties vermijden. Boodschappen doen in de supermarkt? Jij bestelt ze liever. Een feestje? Je verzint een smoes. Ergens heen met het openbaar vervoer? Je zegt de afspraak af. Door het vermijden, wordt de angst alleen maar groter. Je lichaam krijgt dan niet de kans om erachter te komen dat er niets ergs gebeurt. Je wereld wordt steeds kleiner

en je hebt nergens meer zin in uit angst voor de angst. Je vereenzaamt. Door dit alles kan je depressieve gevoelens krijgen en uiteindelijk een depressie ontwikkelen. Ook alcohol-misbruik komt vaak voor. De alcohol helpt je om even te ontspannen, maar heeft uiteindelijk een tegenovergesteld effect. Alcohol kan juist angstgevoelens versterken of opwekken.

## PsyQ staat voor je klaar

Vertrouw erop dat je geholpen kunt worden. Je hoeft dit niet alleen te doen. Welke angststoornis je ook hebt: PsyQ staat voor je klaar.

We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg bij angststoornissen en vinden samen met jou de behandeling die bij je past.



# Behandelingen van een angststoornis

Een angststoornis kan bij PsyQ op meerdere manieren behandeld worden. De behandeling bestaat vaak uit een combinatie van individuele behandeling, online behandeling en eventueel de behandeling van bijkomende stoornissen, zoals een verslaving of depressie. Ook kan het zijn dat je medicatie voorgeschreven krijgt. Samen met jou gaan we op zoek naar een behandeling die bij jou past.





# Van huisarts naar PsyQ

Ga naar je huisarts als jij je zorgen maakt. Hij of zij kan je doorverwijzen naar een specialist zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor een behandeling. Samen werken wij vervolgens aan het genezen van

je angstklachten en aan het leren ermee om te gaan. Welke behandeling geschikt is voor jou, ligt aan de soort angststoornis en de klachten die jij ervaart.

## Wat kun je verwachten van PsyQ?

Onze deskundige behandelaren staan voor je klaar met verschillende wetenschappelijk bewezen behandelingen. We betrekken jou nadrukkelijk bij de behandeling. Het is belangrijk dat jij je betrokken en op je gemak voelt en actief deelneemt aan de behandeling.

Een behandeling verloopt vaak met vallen en opstaan. Je zult goede en slechte dagen kennen. Dat is normaal. Blijf ook dan vertrouwen houden in een positief eindresultaat.

## Na de behandeling

De specialistische behandelingen bij PsyQ hebben als doel om jouw angststoornis onder controle te krijgen en te houden. Jij laat jouw dagelijkse leven niet meer beïnvloeden door angst. Vol vertrouwen stap jij de wereld weer in. Het komt voor dat je na een succesvolle behandeling toch

weer last krijgt van jouw angststoornis. Bij zo'n terugval heb je niet gefaald, een angststoornis kan hardnekkig zijn. Het is juist heel sterk om dan opnieuw hulp in te schakelen.

We staan voor je klaar!



# Weg met vooroordelen

Wanneer je een angststoornis hebt krijg je vaak te maken met onbegrip. “Hoezo durf je niet naar de supermarkt? Wat is daar nou eng aan? Vroeger kon je toch ook gewoon autorijden, hoezo nu niet meer? Je kan je er toch gewoon overheen zetten. Ik zie niets aan je.” Je klachten worden niet serieus genomen. Ook kan het zijn dat mensen in je omgeving je als zwak zien of dat ze vinden dat je niet genoeg je best doet om beter te worden. Maar een angststoornis heeft een enorme impact op je leven. Het is daarom belangrijk dat jij hierover kan praten zonder je ervoor te schamen. Als je het gevoel hebt veroordeeld te worden, kan jij ook negatiever over jezelf gaan denken. Terwijl je het al zwaar genoeg hebt. Dit moet veranderen. Jij kiest niet voor een angststoornis. Het is een psychische aandoening.



# Angststoornissen bespreekbaar maken

Bij PsyQ helpen we je om je angststoornis bespreekbaar te maken. We werken tijdens jouw behandeling daarom niet alleen aan het verminderen van jouw klachten. We leren je ook om te praten over je angststoornis, om deze bespreekbaar te maken. Zo kan jij zonder

schaamte om hulp en steun vragen aan je familie en vrienden. Ook kan je omgeving door jouw openheid beter met jouw angststoornis leren omgaan. Wanneer er open over de aandoening wordt gepraat, groeit ook de kennis over angststoornissen.

## PsyQ Online

PsyQ biedt ook een 100% online behandeling aan voor angstklachten. Bij PsyQ Online spreek je de behandelaar online via beeldbellen en een chatfunctie. Deze online behandeling wordt ondersteund door de app Niceday op je smartphone. Deze manier van behandelen zorgt ervoor dat we op belangrijke of spannende momenten dichtbij je kunnen zijn. De resultaten uit onderzoek waarbij de online behandeling is vergeleken met de traditionele behandeling in de spreekkamer zijn positief. De klachten van mensen die de online behandeling hebben, verbeteren even goed als de klachten van mensen die op de traditionele manier in de spreekkamer

zijn behandeld. Doordat we behandcontacten flexibel kunnen inplannen, leidt de behandeling sneller tot het gewenste resultaat. Mensen raden de online behandeling aan met een rapportcijfer 8,2.

### Voordelen

- Je behandeling kan sneller starten, PsyQ Online heeft momenteel geen wachttijd.
- Je kan contact of hulp hebben op de momenten dat je het nodig hebt.
- Behandeld worden in je eigen vertrouwde omgeving.
- Geen reistijd

## PsyQ helpt!

Psychische problemen zoals een angststoornis komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te

pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor. Wij doen er alles aan om een succesvol resultaat te bereiken.

### Respectvol, specialistisch en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische problemen. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past. Onze deskundige behandelaars zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord, en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.

### Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website [www.psyq.nl/angststoornis](http://www.psyq.nl/angststoornis).

PsyQ is telefonisch te bereiken van 8.30 uur tot 17.00 uur via het algemene nummer 088 357 44 00 (lokaal tarief).



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.