

Paniekaanval,

hoe leer ik er mee omgaan?



Een paniekaanval, ongeacht wat eraan vooraf ging, kan overweldigend zijn. Je kan ervaren dat je verstijfd raakt of wil vluchten. Je kan je extreem onveilig voelen en denken dat je geen vat op die situatie hebt. Je lichaam slaat op tilt.

Laten we vooropstellen dat het omgaan met een paniekaanval, een leerproces is om er steeds beter mee om te gaan. Mits je tenminste weet wat je moet doen en dit ook toepast. Als paniekaanvallen al wat zijn uitgebreid of in hevigheid toegenomen, gelden dezelfde principes maar moet je weten waar te beginnen. Met dat wetend komt de oplossing binnen handbereik. Door met een paniekaanval om te leren gaan, kan je deze ook leren voorkomen.

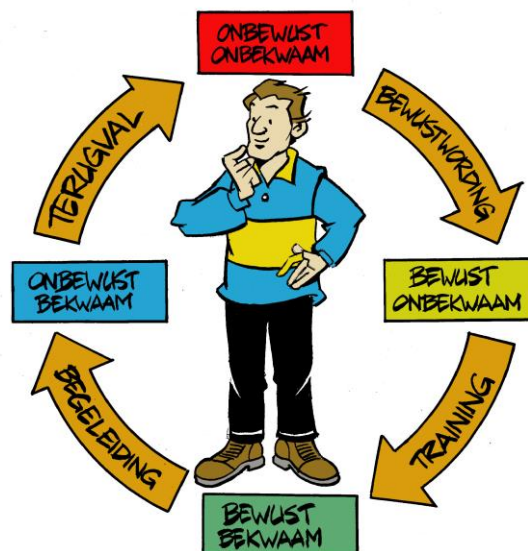
Het leren omgaan met angsten is een proces waar we van jongs af aan allemaal mee te maken krijgen. Met angsten hebben wij te leren dealen. In beginsel is dit een onbewust proces, maar als de angst in die mate toeneemt dat de angst overweldigend wordt, worden wij ons bewust van de noodzaak hiervan. Veelal bouwt de angst zich langzaam op door negatieve kernovertuigingen. Overtuigingen bijvoorbeeld, dat de wereld niet veilig is, dat ik niet goed genoeg ben, dat niemand van mij houdt, en dergelijke.

Soms zijn aanleidingen tot een paniekaanval ogenschijnlijk kleine trauma's of meer heftige trauma's als oorlog, mishandeling, scheiding (van ouders), overlijden, pesten, seksueel misbruik en dergelijke. Een paniekaanval kan ook plaatsvinden als iemand aan een dergelijk trauma, al of niet bewust herinnerd wordt.

Het probleem is dat mensen waarbij de paniekaanvallen aanhouden, deze niet altijd serieus aanpakken. De angst voor de paniekaanval voor hun gevoel nog te overweldigend is. Deze paniekaanval probeert men dan op een of andere manier (mogelijk deels) te vermijden. Men realiseert zich onvoldoende dat men met het vermijden de kans dat paniekaanvallen aanhouden dan wel doet toenemen. En dat diegene er zo uiteindelijk niet goed mee leert omgaan.

Soms is of wordt medicatie ingezet om deze angsten te onderdrukken. De medicatie dempt de angst of kan er voor zorgen dat men wat onverschilliger wordt. Voor even kan dit nuttig zijn, men leert echter niet met deze emotie, de angst, omgaan. Soms voelt men na inname van medicatie dan nog minder de drang om zichzelf helpende vaardigheden aan te leren. Men denkt dan zo het makkelijkst het probleem op te lossen. Er ontstaat dan een vicieuze cirkel van vermijding. Dan kan de angst sluimerend doorwoekeren. De angst dat er weer een nieuwe paniekaanval aan kan komen voedt de vermijding en voorkomt dat je het probleem oplost.

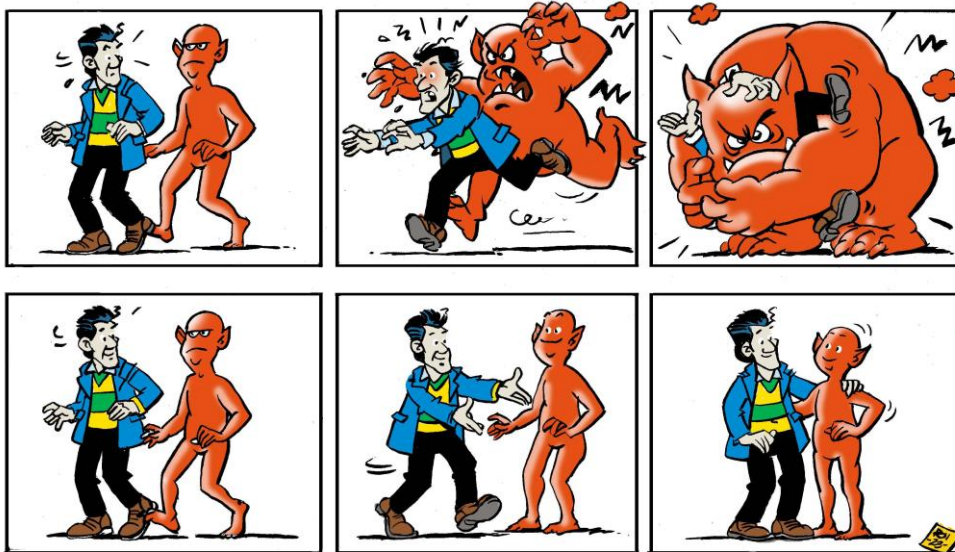
Hoe meer je je door angst laat leiden hoe angstiger men kan worden. Dit kan tot chronische angst leiden.



Als je je niet bewust bent van een dergelijk proces noemen we een dergelijke fase 'onbewust-onbekwaam.' Je bent er niet bewust van dat je niet handig met je angsten om kan gaan. Dat kan overgaan in de fase 'bewust-onbekwaam'. Je kan je uiteindelijk 'bewust-bekwamen'. Je kunt hierbij manieren aanleren met je angsten om te gaan. Je kunt je in het omgaan met emoties bekwamen, zodat je reacties hierop een soort automatisme worden, 'onbewust-bekwaam'.

Weet wel: zonder paniekaanvallen leer je niet met paniekaanvallen omgaan. Het is misschien niet fijn, maar hoe meer paniekaanvallen, hoe meer leerervaringen je op kan doen. Je krijgt ze toch, zo kan je die tijd maar beter gebruiken om er mee te leren omgaan. Zodat de rest van je leven die angst je niet meer blijft achtervolgen.

En als je later toch nog een paniekaanval zou krijgen, kun je denken dat je je tussentijds ergens emotioneel verwaarloosd hebt. Dat is vaak dan al voldoende om weer bij de les te blijven.



Naar de angst toe bewegen

De kunst is om naar de angst toe te bewegen. Wetende dat als je de angst probeert te vermijden, deze angst alleen maar toeneemt (zie tekening). Ga je de angst uit de weg, dan gaat deze je alleen maar meer beheersen. Niemand kan door angst tot liefde of rust komen. Uiteindelijk blijft het een doodlopende weg. Genezen is angst laten varen. Daarvoor mag je toch eerst de regie leren pakken om de angst vervolgens los te laten.

Als je blijft doen wat je deed, dan krijg je wat je kreeg. Vandaar hieronder een menukaart, een keuzemenu met gereedschappen om zelf uit te proberen. Om te kijken welke voor jou effectief is. Heb je het eenmaal onder de knie, dan verloor je het niet snel. Het is wel goed om deze stappen te blijven herinneren om niet in oude patronen terug te vallen.

Systematische aanpak, om met paniekaanvallen om te leren gaan.

*Wat te doen als je een paniekaanval hebt?

Ga zitten op een stevige stoel, zet je voeten vlak op de grond, voel de leuning in je rug en weet dat je bij het zitten, niets kan gebeuren.

Je stelt je voor, in je fantasie, dat je in een bootje zit met hele hoge golven (met heftige emoties) die tekeergaan.

Behalve de golven, zit je veilig in het bootje, en kan je niets gebeuren. Je kan vervolgens gaan beschrijven wat er gebeurt: je merkt misschien dat je hartslag is versneld, je voelt je mogelijk verstijfd..... , een onrust in je lijf....., een warmte....., let op je ademhaling....., voel je spieren....., wat gebeurt daarmee?

Je kan hierbij de focus op je probleem loslaten, even achterover leunen, een nieuwsgierige houding aannemen, met een beschouwende blik, een helicopterview, alsof je van boven kan aanschouwen wat er gebeurt.



Eventueel als je niet al gestart bent, kan je daarnaast de buikademhaling beoefenen, in via de neus en uit via de mond..... In via de neus en uit via de mond.....

Je zult merken (zeker als je van te voren al wat vaker geoefend hebt) dat na enkele minuten je lichaam en geest weer wat meer tot rust komen.

Realiseer je dat deze paniekaanval niet voor niets komt. Meestal vinden dergelijke aanvallen plaats in een periode dat je te veel zorgen hebt gemaakt, veel hebt lopen piekeren, onvoldoende rust hebt genoten. Dat je al die negatieve gedachten over jezelf of anderen bent gaan geloven, zodat deze zijn gaan woekeren. Je hebt misschien wel eens eerder gehoord, gelezen dat een crisis nuttig kan zijn, je wakker kan schudden. Het is niet fijn om te ervaren, maar zonder crisis, zonder gedoe, leer je niet. Het vraagt slechts een bereidheid er anders mee om te gaan.

Je kan als het vaker voorkomt overwegen een signaleringsplan te gaan maken. Een plan om wat meer bewust te worden van je emoties en je gedrag op zo'n moment, zodat je deze beter en rustiger leert hanteren. Je kan ook gebruik maken van deze menukaart hieronder.



***Wat als je een paniekaanval aan voelt komen?**

Dat is eigenlijk de makkelijkste fase om mee om te gaan.

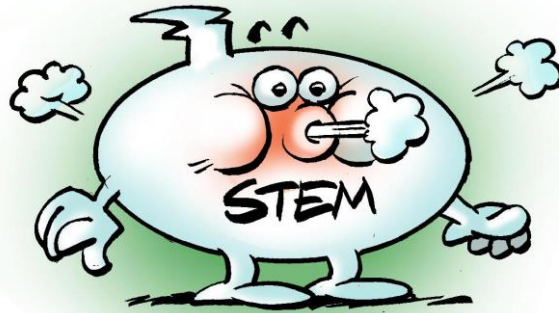
Het is een kwestie van een mindset. Zie ook de striptekening 'Naar de angst toe bewegen'. Je maakt rigoureuus, op een heldhaftige wijze de beweging naar de angst toe. Je voelt hem aankomen en zonder twijfel, nodig je de angst van harte uit. Alsof het je beste vriend is. Jij wil immers met een paniekaanval om leren gaan, dit is je kans, nu komt er een nieuwe leerervaring, daar ben je natuurlijk hartstikke blij mee.

Omhels hem en de paniek verdwijnt als sneeuw voor de zon. Misschien geloof je dat niet, het is een kwestie van uitproberen. Bij enige twijfel, gewoon herhalen. Succes verzekerd.

Daarnaast kan je, vaak als je blijft twijfelen, altijd nog de buikademhaling, tappen op beide knieën, een mindfulness oefening doen of een piekerkwartiertje inlassen. Hieronder uitgelegd. Wees gerust. Gewoon uitproberen.

Oefening met de buikademhaling:

Je kan starten met de buikademhalingsoefening. In de periode dat het nog niet goed met je gaat kan je dit 2 a 3 keer per dag beoefenen, gedurende 10-15 minuten.



BUIKADEMHALING

Ga zitten of liggen en leg één hand op je borst en één op je buik.

Adem in door je neus en laat je buik opbollen. Voel hoe je ademhaling tegen je hand duwt. Adem rustig uit door je mond en voel hoe je buik weer ruimte geeft aan je hand. Let vooral op je buik die op en neer gaat.

Leg eventueel een boek op je navel en probeer die bij het inademen met je buik omhoog te duwen.

Als dit lukt, probeer dan wat langer uit dan in te ademen en wacht even voor je weer inademt, alsof je het laatste restje lucht uit je lijf wilt persen. Als je dan in één keer je buikspieren ontspant, vullen je longen zich als vanzelf met nieuwe lucht.

Bijvoorbeeld: vier tellen inademen – een tel vasthouden – zes tellen uitademen – een tel vasthouden.

Doe deze oefening ongeveer vijf minuten en herhaal ze eventueel een paar keer per dag. In het begin mag je de bewegingen van je buik wat overdrijven, tot je vertrouwd bent met het gevoel en de buikademhaling altijd en overal kunt toepassen.

Later, als je zo wat meer beoefend bent, kan je deze oefening, ook bij onrust, een 10-15 minuten leren vol te houden.

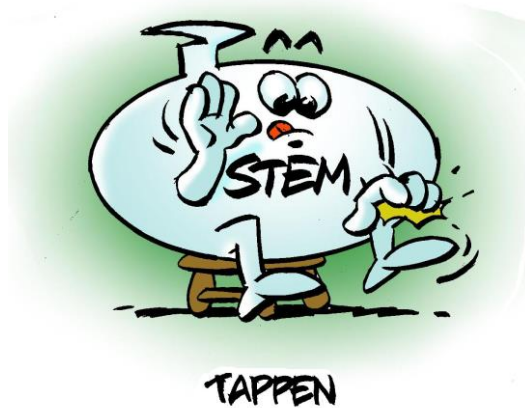
Dus ook terwijl je leest, staat te koken of naar de bakker fietst. En zeker in situaties waarin je je onrustig en gespannen voelt, ongeduldig bent, je stemmen je verwarren, vervelende gedachten hebt of na een vervelend telefoontje. Probeer maar, je zult zien dat het werkt!

Oefening met tappen:

Om spanning te reduceren kan onderstaande tap-oefening helpend zijn.

Vooraf aan het tappen wordt je gevraagd je te concentreren op een traumatische herinnering terwijl je tijdens het tappen wordt afgeleid met bilaterale stimulatie om beide hersenhelften te stimuleren. Het doel hiermee is je te helpen de traumatische ervaring te verwerken en de symptomen of andere trauma gerelateerde klachten te verminderen.

Voor je de oefening doet, maak je een inschatting van de spanning die je op dat moment voelt, op de schaal van 0-10.



1. Je gaat op een stoel zitten, met je voeten op de grond.
2. Fixeer de ogen op een punt voor je.
3. Focus je op een beeld wat je moeilijk vindt of op een bijbehorend gevoel in je lijf.
4. Als je dit hebt geef jezelf een knik en ga naar 5.
5. Start tappen (om en om linkerhand tikken op linkerknie en rechterhand op rechterknie. Je kan ook de linkerhand op rechterschouder en rechterhand op linkerschouder tikken- 'de butterfly'). Gedurende 30-60 seconden.
6. Indien wenselijk je ogen hierbij sluiten.
7. Terug naar 2. Fixeer de ogen op een punt voor je.
8. Wees je nu bewust van wat je nu ervaart (beeld of gevoel) en registreer de lading van het gevoel dat je ervaart of het beeld dat je waarneemt.
9. Bij voldoende afname of uitblijven van meer spanning kun je stoppen. Bij onvoldoende afname tot 3 keer herhalen.

Oefenen met mindfulness:



Met mindfulness oefen je je volledig bewust te zijn van het hier en nu, zonder oordelen. Een van de mindfulness-oefeningen is een visualisatieoefening.

Hoe doe je dit?

- Neem een diepe buikademhaling, in via de neus, uit via de mond. Herhaal dit 2 tot 3 keer. Je mag je ogen openhouden of dicht doen.
- Concentreer je eerst op je voeten en registreer wat je voelt.
- Stel je voor dat je voeten verbonden zijn met een kabel met het binnenste van de aarde. Daar is een enorme onuitputtelijke energiebron en deze energie stroomt via de kabel naar je voeten.
- De energie vult je hele voet. Merk op dat de energie opstijgt naar je enkel, je onderbeen en je knie en zo langzamerhand langs alle delen van lichaam omhoog tot aan je schouders en vingers.
- Stel je nu voor dat er 20 tot 30 centimeter boven je hoofd een zon is van 60 tot 70 cm doorsnee en dat de energie vanuit je vingers opgenomen wordt door de zon. Daar wordt de energie geneutraliseerd en stroomt hij via een dun kanaaltje je kruin in. Je hoofd wordt gevuld met deze energie, je hals, je nek, je schouders, waar hij samen komt met de aarde energie. Dan stroomt hij via je armen weer naar je vingers en terug naar de zon.
- Zo heb je 2 energiestromen, één vanuit de aarde en één vanuit de zon. Concentreer je even op lichaamsdelen, je voeten, onderbenen, bovenbenen, en laat de energie stromen. Neem hier even de tijd voor.
- Adem dan nog even in, een buikademhaling, in via de neus en uit via de mond. Open je ogen, schud je benen even los en kom er weer bij.

Piekerkwartiertje

Verder kan je denken aan 2-3 vaste piekerkwartiertjes per dag in te lassen. Bij voorkeur vaste tijden. Bijvoorbeeld om 9.15 uur-13.15 uur en 19.15 uur. Je zoekt een rustig plekje uit. Sluit je even af van je mobiel. Je pakt een pen en papier. Al je gepieker kan je gedurende dat kwartiertje opschrijven. Na dat piekerkwartiertje parkeer je alle piekergedachten, tot het volgende piekerkwartiertje. Bijvoorbeeld door tegen jezelf te zeggen: 'Nee, niet nu, maar om 13.15 uur, ben je weer welkom.' Dat betekent ook dat je het piekeren tussendoor vermindert. Hoe standvastiger je hierin bent, hoe beter het resultaat. Doe dit een aantal dagen, weken, tot het piekeren is gestopt. Dit kan je afwisselen met de andere oefeningen.

Verder kan je denken aan:

Yoga;
Tai chi;
Gebruik van klankschalen;
Sporten;
Ontspanningsoefeningen;
Afleiding zoeken, lezen of tv kijken;
Wandelen in de natuur, je hond uitlaten;
Muziek maken;
Mandela's kleuren;
Tekenen, schilderen, knutselen;
Bidden;
Iemand opbellen/ naar iemand toegaan;
Leuke dingen doen;
Dagstructuur aanhouden, elke moment gericht op het loslaten van negatieve gedachten;
Ontwikkelen van een beter zelfbeeld;
Richten op het aanleren van assertief gedrag;
Gezonde voeding met voldoende variatie;
Toewerken naar zinvolle contacten, activiteiten.



***En wat kan je doen om een paniekaanval te voorkomen? Preventief.**

Goed voor jezelf zorgen. Dat is voor de meeste mensen misschien wel de grootste klus. Als je hierin bent vastgelopen, niet goed weet hoe, zoek dan hulp. Het komt uiteindelijk erop neer dat je goed met je emoties leert omgaan. Je een positief zelfbeeld ontwikkelt of beter je grenzen leert aangeven. Meer tijd voor jezelf neemt om met emoties om te leren gaan. Met andere woorden, hier een serieuze zaak van maakt. Doe je dat niet, dan moet je uiteindelijk op de blaren zitten. En dat is voor niemand fijn. Dat gun je toch niemand.

Je kunt je ook bewust bekwamen in het omgaan met angsten. Dat is een continu proces. Er gebeuren doorgaans in ieders leven wel dingen die de stress kunnen verhogen. Dat is normaal. Zie ook op de website van PsychoseNet: het minicollege van Jim van Os m.b.t. wat is psychisch lijden.

Hoe om te gaan met angsten?

Stel je partner, collega uit zich negatief naar je, je voelt je aangevallen, bedreigd. Van nature kun je hier verschillend op reageren.

Je kunt proberen de vervelende opmerking van je partner, collega te negeren. Het kan zijn dat je partner, collega zich rustig houdt, er verder geen punt van maakt. Dat je hierbij het idee krijgt, dat negeren van de negatieve opmerking van partner, collega je even helpt. Als de vervelende opmerking indringend is of blijft aanhouden, helpt het vaak niet om een negatieve opmerking te negeren. Soms zijn negatieve opmerkingen zo intimiderend, dat negeren wel heel lastig is. Als de negatieve opmerking je diep raakt valt het niet mee om deze te negeren. Als je aan de negatieve opmerking blijft denken of de partner, collega het blijft herhalen, wordt het negeren wel wat ingewikkeld.

Wat helpt niet?

- Negeren helpt dus niet structureel, je kan de opmerking wel even parkeren, er later op terug komen.
- De partner, collega aanvallen, schreeuwen tegen hem, haar, gaat ook niet werken. De relatie met deze persoon word daarmee niet beter.
- Je verdedigen tegen deze persoon, dan blijf je ook aan de gang en vaak met een onbevredigend gevoel zitten. Bijvoorbeeld met een gevoel dat je niet goed genoeg bent, of dat de persoon tegenover je, gewoon een eikel is.
- De partner, een collega pleasen, bijvoorbeeld opdrachten opvolgen om maar van degene af te zijn, of omdat je bang voor degene bent, werkt ook averechts. Je angst wordt er doorgaans alleen maar groter mee.

- Vluchten voor je partner, collega, helpt ook niet. Hiermee wordt de relatie met hen ook niet beter. En je komt in een andere baan mogelijk ook mensen tegen die je lijken te willen domineren.

Wat helpt wel?

De Judo-techniek.

Op kritiek of gezeur ben je al gauw geneigd verongelijkt of verdedigend te reageren. Maar met de judotechniek – een meegaande beweging waarbij je de ander groot gelijk geeft, wordt zelfs kritiek ontvangen als een aangename ervaring.



Dat kan door te reageren met bijvoorbeeld:

- Dank je voor de suggestie, ik ga er over nadenken. Ik kom er morgen even op terug.
- Oké, ik begrijp niet helemaal wat je bedoelt, leg eens uit?
- Dank je voor de kritiek. Je overvalt mij hiermee. Ik ga er met ... (bijvoorbeeld mijn behandelaar) over spreken, misschien weet hij wat je bedoelt. Maar bedankt. Ik schrijf het even op.
- Goed idee, maar niet voor mij. Mijn antwoord is nee.
- Leg eens uit wat zijn je goede bedoelingen hiermee?

Het is een kwestie van uitproberen, een proces, je hierin te bekwamen.

Bij angst- en panieklachten: medicatie of behandelen?



Antidepressiva en benzodiazepines dempen de emoties. Je haalt de scherpe kantjes er mee af. Dat kan zeker in het begin bij al die heftige negatieve emoties, fijn zijn. Om de somberheid weg te nemen, is de effectiviteit van antidepressiva een stuk minder. Bij een klein percentage, zo'n 10%, zien we echter wel verbeteringen. In dit geval alleen bij ernstige depressies. Het vervelende is dat antidepressiva bijwerkingen kunnen geven en het lastig kan zijn deze middelen af te bouwen. Om te zien welke bijwerkingen antidepressiva kunnen geven, zou je de Antidepressiva Keuzetool op de website van PsychoseNet kunnen gebruiken, zo je je hier goed op voor kan bereiden.

Wetenschappelijk gezien, hebben wij geen idee wat een antidepressivum in de hersenen doet. Geen hulpverlener kan het daarom precies uitleggen. Het verklaringmodel is slechts een hypothese. De verklaring die vele van ons ooit geloofden, dat je stemming, je angsten te maken hebben met een tekort aan serotonine is een enorme versimpeling van de werkelijkheid, bedacht door de farmaceutische bedrijven, niet door mensen die je willen helpen.

Bij nader inzien bleek een groot nadeel, dat je met deze middelen niet leert om met je emoties om te gaan. Deze stofjes kunnen je onverschillig maken zoals alcoholgebruik of drugsgebruik dat ook kunnen doen. En ze kunnen mogelijk tegen je werken, waardoor je minder gemotiveerd raakt om noodzakelijke leerprocessen aan te gaan.

Met (zelf)compassie kun leren je emoties de baas te worden. Mocht je ervoor kiezen om deze middelen te nemen, laat je dan goed voorlichten en vergeet niet om daarnaast je te trainen in het omgaan met je angsten. Zo ben je later, bij andere heftige ervaringen ook in staat, je emoties te reguleren.

Daarnaast kan je middels behandeling nog onderliggende problemen aanpakken, de oorzaak opzoeken. Er zijn talloze therapievormen die je hierbij zouden kunnen helpen. Zie hiervoor de Website PsychoseNet, het Minicollege: Wat is psychisch lijden -en wat doe je eraan?

Kortom, met antidepressiva, het dempen parkeer je het emotionele probleem. Prima misschien voor effe. Niet voor de langere termijn.



Laat je angst je beste vriend zijn, een signaal dat je aan de bak moet.

Tekst: Peter Oud

Illustraties: Ron Verbrugge

© Stemmenpoli Alkmaar