

ZORGPAD ANGST SGGZ

Wat is een angststoornis?

Iedereen heeft soms last van angst. Angst is normaal in stressvolle situaties en kan zelfs nuttig zijn om te waarschuwen bij gevaar. Iemand met een angstprobleem is ineens (zonder duidelijke reden) ontzettend angstig. Dit kan samengaan met lichamelijke reacties zoals trillen, zweten en duizeligheid. Soms gaan de lichamelijke reacties vooraf aan de angst. Ook kan het zijn dat iemand een angstige gebeurtenis uit het verleden niet goed heeft verwerkt, waardoor deze steeds opnieuw wordt herbeleefd. Als je een angststoornis hebt ben je óók bang in situaties die geen direct gevaar opleveren. Je raakt bijvoorbeeld in paniek wanneer je een gesprek voert of je durft niet meer alleen naar buiten.

Angst: klachten en symptomen

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Slaapproblemen
- Geen honger of trek
- Concentratieproblemen
- Bange voor gevoelens
- Bezorgdheid
- Prikkelbaarheid
- Nervositeit
- Spanning en onrust
- Angst om een (volgende) aanval te krijgen

Er zijn ook verschillende angststoornissen met specifieke symptomen. Een veel voorkomende angststoornis is bijvoorbeeld een paniekstoornis. Hiervoor zorgt de angst voor een paniekaanval, wat zorgt voor fysieke symptomen zoals: hartkloppingen, ademnood, duizeligheid, zweten, trillen, tintelingen, angst om controle te verliezen, hyperventilatie



