

Behandeling

Als iemand last heeft van een GAS is het een goed idee om professionele hulp te zoeken. Het is namelijk bekend dat een GAS vrijwel nooit vanzelf overgaat. Gelukkig bestaan er effectieve behandelingen voor een GAS.

De eerste keus behandeling bij een GAS is zogeheten 'metacognitieve therapie' (MCT), wat een vorm is van cognitieve gedragstherapie. Dit is het best onderzochte behandelprotocol bij GAS en is daarom ook opgenomen in diverse richtlijnen wereldwijd. Ook is in verschillende onderzoeken aangetoond dat MCT effectiever is dan een aantal andere behandelingen van GAS.

Heel kort gezegd is het doel van MCT dat een gespecialiseerde therapeut mensen helpt om anders met hun piekeren om te gaan en anders naar hun piekeren te kijken. Het is namelijk zo dat mensen met een GAS niet alleen maar piekeren over hun problemen, maar vervolgens ook gaan piekeren *over het piekeren*. Mensen met een GAS krijgen daarbij het idee dat het vele piekeren wat ze doen voor psychische en lichamelijke symptomen zorgt, waardoor het piekeren een vervelend en onbeheersbaar iets wordt ('ik draai door van al dat gepieker!', of 'ik kan nooit meer stoppen met piekeren!'). Door te leren deze negatieve gedachten over piekeren te herkennen en om te buigen lukt het mensen vaak om weer meer controle over hun gepieker en gedachten te krijgen, waardoor ze uiteindelijk minder klachten krijgen.

Meer informatie

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

Mahuma 54
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



RESPALDO
fsma

Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



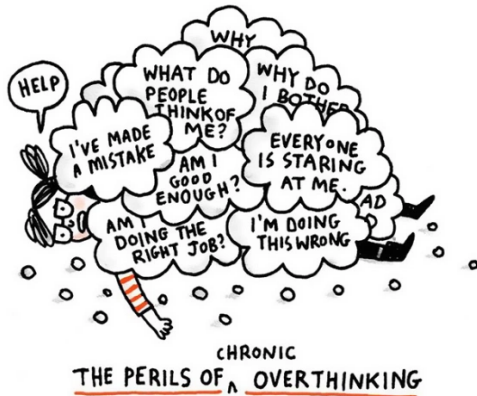
GEGENERALISEERDE ANGSTSTOORNIS

Algemene informatie



Gegeneraliseerde Angststoornis

De generaliseerde angststoornis (GAS) is een ziekte waar veel mensen mee te maken krijgen. Het wordt ook wel eens een 'piekerstoornis' genoemd, omdat mensen met deze diagnose vooral daar veel last van hebben: piekeren, piekeren, piekeren.



Gemma CORRELL '15

Wereldwijd hebben mensen tussen de 1 en de 3% kans op het ontwikkelen van een GAS, waarbij het vaker voorkomt in meer ontwikkelde landen en vrouwen ongeveer twee keer zo vaak last hebben van een GAS als mannen. Verder is bekend dat mensen met een GAS ook een groter risico hebben op het krijgen van een depressie of van een andere angststoornis.

Een GAS kan op iedere leeftijd ontstaan maar het gemiddelde ligt rond de 30 jaar. Mensen met een diagnose GAS vertellen vaak dat ze al hun hele leven nerveus en angstig zijn aangelegd. De diagnose wordt zelden gesteld op de kinderleeftijd.

Symptomen

Mensen voldoen aan de classificatie van een GAS als ze aan de volgende criteria voldoen:

- **Overmatige angst en bezorgdheid** over een aantal gebeurtenissen of activiteiten, gedurende minstens zes maanden.
- De persoon vindt het **moeilijk de bezorgdheid onder controle te houden.**
- De angst en bezorgdheid gaan gepaard met drie (of meer) van de volgende symptomen:
 1. Rusteloosheid, gespannen gevoel.
 2. Snel/vaak moe.
 3. Moeite met concentreren.
 4. Prikkelbaarheid/irritatie.
 5. Spierspanning.
 6. Slaapproblemen.

- De angst en de bezorgdheid zijn zo erg dat mensen er **onder lijden** en dat mensen niet meer goed kunnen **functioneren**.

Als je het dus samenvat hebben mensen met een GAS last van zich overmatig zorgen maken over normale dingen in het dagelijks leven. Dit uit zich in heel veel piekeren: eindeloos na blijven denken over bepaalde problemen.

Mensen met GAS

Iedereen maakt zich wel eens zorgen over dingen. Dit is heel normaal. Het wordt pas een GAS genoemd als die zorgen **overdreven** en **altijd aanwezig** zijn. Mensen met een GAS maken zich sneller zorgen, over meer dingen, waarbij de zorgen nog eens groter en erger zijn ook. Mensen met een GAS kunnen zich zorgen maken over dingen als verantwoordelijkheden, werk, financiën, over dat de kinderen iets ernstigs overkomt. Maar ook over kleine dingen als huishoudelijke taken of op tijd komen voor een afspraak.

