

## Medicatie

Alleen in sommige gevallen kan medicatie worden ingezet voor de behandeling van een paniekstoornis.

Het gaat dan met name om de zogeheten SSRI's (selectieve serotonine reuptake inhibitors). Hier wordt voor gekozen als iemand absoluut geen psychotherapie wil, als psychotherapie niet aanslaat of als iemand te veel klachten heeft om psychotherapie aan te gaan.

Benzodiazepinen (kalmeringspillen) zijn eigenlijk gecontra-indiceerd voor de behandeling van een paniekstoornis. Dit komt omdat onderzoek inmiddels heeft aangetoond dat deze soort medicatie de paniekstoornis op de langere termijn in stand houdt en zelfs kan verergeren.

Dat komt ook omdat deze medicatie vaak een vorm van veiligheidsgedrag wordt. Ook is deze medicatie verslavend.



## Meer informatie

### FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

Mahuma 54  
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000  
info@respaldo.aw

[www.respaldo.aw](http://www.respaldo.aw)



# Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



## PANIEK STOORNIS

### Algemene informatie



# Paniekstoornis

De groep angststoornissen bestaat uit verschillende diagnoses. De paniekstoornis is een vrij veel voorkomende angststoornis en wordt dan ook veel gezien op Aruba en bij Respaldo. In Amerika en veel Europese landen krijgt per jaar ongeveer 2 tot 3% van de bevolking met een paniekstoornis te maken. In sommige landen ligt dit getal lager.

## Symptomen

Mensen met een paniekstoornis krijgen regelmatig paniekaanvallen. Een paniekaanval is een plotselinge golf van intense angst die binnen enkele minuten een piek bereikt en waarbij mensen last hebben van vier of meer van de volgende symptomen:

1. **Hartkloppingen**
2. **Zweten**
3. **Trillen**
4. Gevoelens van **ademnood**
5. Gevoel naar **adem snakken**
6. **Pijn of druk op de borst**
7. **Misselijkheid** of buikklasten
8. **Duizeligheid**, licht in het hoofd of **flauwvallen**
9. Koude **rillingen** of juist **opvliegers**
10. Verdoofd of tintelend gevoel aan de huid
11. **Derealisatie** (gevoel van onwerkelijkheid) of **depersonalisatie** (gevoel los van zichzelf te staan)
12. **Angst de zelfbeheersing** te verliezen of **gek** te worden
13. **Angst dood** te gaan

# Gedrag van mensen met paniekstoornis

Mensen met een paniekstoornis gaan vervolgens dingen doen om met die paniekaanvallen om te gaan. Daarbij doen ze grofweg *twee dingen*:

1. **Vermijding**: alle situaties uit de weg gaan die een paniekaanval zouden kunnen uitlokken. Bijvoorbeeld het huis niet meer uitgaan, niet meer naar drukke plekken gaan, niet meer autorijden, niet meer sporten, geen koffie meer drinken, etc.
2. **Veiligheidsgedrag**: bepaalde trucjes die mensen inzetten om de kans op een paniekaanval te verkleinen. Bijvoorbeeld alleen met iemand anders naar de supermarkt, altijd een kalmeringspilletje in je tas hebben, contact met iemand houden per telefoon, altijd de auto controleren voordat je weggaat, etc. Soms hebben mensen niet eens meer door wat ze allemaal inzetten aan veiligheidsgedrag.

## Soorten Paniekstoornissen

Er wordt bij een paniekstoornis onderscheid gemaakt tussen een paniekstoornis *met* en een paniekstoornis *zonder agorafobie*. Agorafobie betekent een angst voor drukke plekken. Eigenlijk gaat het om een angst voor plekken waarbij ontsnappen onmogelijk of moeilijk is.

# Behandeling

Een paniekstoornis is doorgaans goed te behandelen. De eerste keus behandeling is een vorm van psychotherapie, namelijk cognitieve gedragstherapie. Bij cognitieve gedragstherapie gaat een therapeut samen met de cliënt aan de slag om middels oefeningen en huiswerkopdrachten de paniekstoornis te verminderen. De cognitieve gedragstherapie bestaat uit de volgende onderdelen:

1. **Interoceptieve exposure**: dit betekent dat u oefeningen moet doen om te leren dat de lichamelijke klachten die u voelt tijdens een paniekaanval eigenlijk geen reden tot angst zijn. Door dit herhaald te doen wordt het steeds makkelijker om deze gevoelens te verdragen.
2. **Cognitieve therapie**: hierbij leert u dat de beangstigende gedachten die u heeft over de paniekaanvallen niet kloppen (bijvoorbeeld gedachten als 'ik ga dood door een paniekaanval' of 'ik verlies de controle over mijzelf tijdens een paniekaanval'). De therapeut gaat samen met u op zoek naar welke gedachten bij u precies een rol spelen en helpt u daarna ze om te buigen naar meer realistische en gezonde gedachten.
3. **Exposure in vivo**: (samen met de therapeut) gaat u op zoek naar de situaties waar u het meest bang voor bent om zo te leren dat de angsten die u heeft omtrent die situaties vaak onterecht zijn. Hierbij wordt het vermijdingsgedrag dus aangepakt en ook wordt veiligheidsgedrag afgebouwd en gestopt.