

Essentiële steun



Angst begrijpen



U bezorgd of nerveus voelen is een normaal onderdeel van het dagelijks leven. Iedereen piekert of voelt zich van tijd tot tijd angstig. Milde tot gematigde angst kan u helpen uw aandacht, energie en motivatie te concentreren. Als de angst ernstig is, kunt u gevoelens van hulpeloosheid, verwarring en extreme bezorgdheid hebben die niet in verhouding staan tot de werkelijke ernst of waarschijnlijkheid van de gevreesde gebeurtenis. Overweldigende angst die het dagelijks leven verstoort, is niet normaal. Dit type angst kan een symptoom zijn van een angststoornis of van een ander probleem, zoals depressie.

Angst kan fysieke en emotionele symptomen veroorzaken. Een specifieke situatie of angst kan voor een korte tijd sommige of al deze symptomen veroorzaken. Wanneer de situatie voorbij is, verdwijnen de symptomen meestal.

Lichamelijke symptomen van angst zijn onder meer:

- Trillen, trekken van spieren of wankelen.
- Opgeblazen gevoel in de keel of borst.
- Kortademigheid of snelle hartslag.
- Licht gevoel in het hoofd of duizeligheid.
- Zweten of koude, klamme handen.
- Schrikachtig gevoel.
- Spierspanning, steken of pijn (myalgie).
- Extreme vermoeidheid.
- Slaapproblemen, zoals het onvermogen om in slaap te vallen of door te slapen, vroeg wakker worden of rusteloosheid (niet uitgerust voelen als u wakker wordt).

Angst beïnvloedt het deel van de hersenen dat helpt bij het bepalen van hoe u communiceert. Dit maakt het moeilijker om uzelf creatief uit te drukken of effectief te functioneren in relaties. Emotionele symptomen van angst zijn onder meer:

- Rusteloosheid, prikkelbaarheid of een gespannen of opgejaagd gevoel.
- Te veel zorgen maken.
- Vrezen dat er iets ergs gaat gebeuren; zich gedoemd voelen.
- Onvermogen om zich te concentreren; het gevoel hebben dat de geest verlamd is.



Angststoornissen

Angststoornissen treden op wanneer mensen zowel fysieke als emotionele symptomen hebben. Angststoornissen verstoren de manier waarop iemand met anderen omgaat en beïnvloeden dagelijkse activiteiten. Vrouwen hebben twee keer zoveel kans als mannen op problemen met angststoornissen. Voorbeelden van angststoornissen zijn paniekaanvallen, fobieën en gegeneraliseerde angststoornissen.

Vaak is de oorzaak van angststoornissen niet bekend. Veel mensen met een angststoornis zeggen dat ze zich hun hele leven nerveus en angstig hebben

gevoeld. Dit probleem kan op elke leeftijd voorkomen. Kinderen van wie minstens één ouder de diagnose depressie heeft, hebben meer dan twee keer zoveel kans op een angststoornis dan andere kinderen.

Angststoornissen gaan vaak gepaard met andere problemen, zoals:

- Psychische problemen, zoals depressie.
- Gebruik van middelen.
- Een lichamelijk probleem, zoals hart- of longziekte. Een volledig medisch onderzoek kan nodig zijn voordat een angststoornis kan worden gediagnosticeerd.



Paniek aanvallen

Een paniekaanval is een plotseling gevoel van extreme ongerustheid of intense angst zonder duidelijke oorzaak of wanneer er geen gevaar is. Paniek aanvallen komen vaak voor. Ze komen soms voor bij verder gezonde mensen. Paniek aanvallen duren meestal maar een paar minuten, maar een aanval kan langer duren. En voor sommige mensen kan de angst tijdens de aanval snel erger worden.

Symptomen zijn onder meer het gevoel dood te gaan of de controle over uzelf te verliezen, snelle ademhaling (hyperventilatie), gevoelloosheid of tintelingen van de handen of lippen, en hartkloppingen. U kunt zich duizelig, zweterig of beverig voelen. Andere symptomen zijn moeite met ademen, pijn of beklemming op de borst en een onregelmatige hartslag. Deze symptomen treden plotseling en zonder waarschuwing op.

Soms zijn de symptomen van een paniekaanval zo intens dat de persoon een hartaanval denkt te hebben. Veel van de symptomen van een paniekaanval kunnen optreden bij andere ziekten, zoals hyperthyreoïdie, coronaire hartziekte of chronische obstructieve longziekte (COPD). Een volledig medisch onderzoek kan nodig zijn voordat een angststoornis kan worden gediagnosticeerd.

Mensen die herhaalde onverwachte paniek aanvallen hebben en zich zorgen maken over de aanvallen, hebben zagezegd een paniekstoornis.



Fobieën

Fobieën zijn extreme en irrationele angsten die het dagelijks leven verstoren. Mensen met fobieën hebben angsten die niet in verhouding staan tot reëel gevaar, en ze zijn niet in staat om deze te beheersen.

Fobieën komen vaak voor en zijn soms aanwezig bij andere aandoeningen, zoals paniekstoornis of de stoornis van Gilles de la Tourette. De meeste mensen gaan met fobieën om door de situatie of het object te vermijden waardoor ze in paniek raken (vermijdingsgedrag).

Een fobische stoornis treedt op wanneer het vermijdingsgedrag zo extreem wordt dat het uw vermogen om deel te nemen aan uw dagelijkse activiteiten belemmert. Er zijn drie hoofdtypen fobische stoornissen:

- Angst om alleen of op openbare plaatsen te zijn waar geen hulp beschikbaar is of ontsnappen onmogelijk is (agorafobie).
- Angst voor situaties waarin het individu kan worden blootgesteld aan kritiek van anderen (sociale fobie).
- Angst voor specifieke dingen (specifieke fobie).
- Fobieën kunnen worden behandeld om angstgevoelens te verminderen.
- Neem contact op met uw arts als u denkt dat u angstsymptomen heeft.



Credits

Auteur: Personeel Healthwise

Medische beoordeling: William H. Bland Jr. MD, FACEP - Spoedeisende geneeskunde, Kathleen Romito MD - Huisartsgeneeskunde, Adam Husney MD - Huisartsgeneeskunde en David Messenger MD



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC