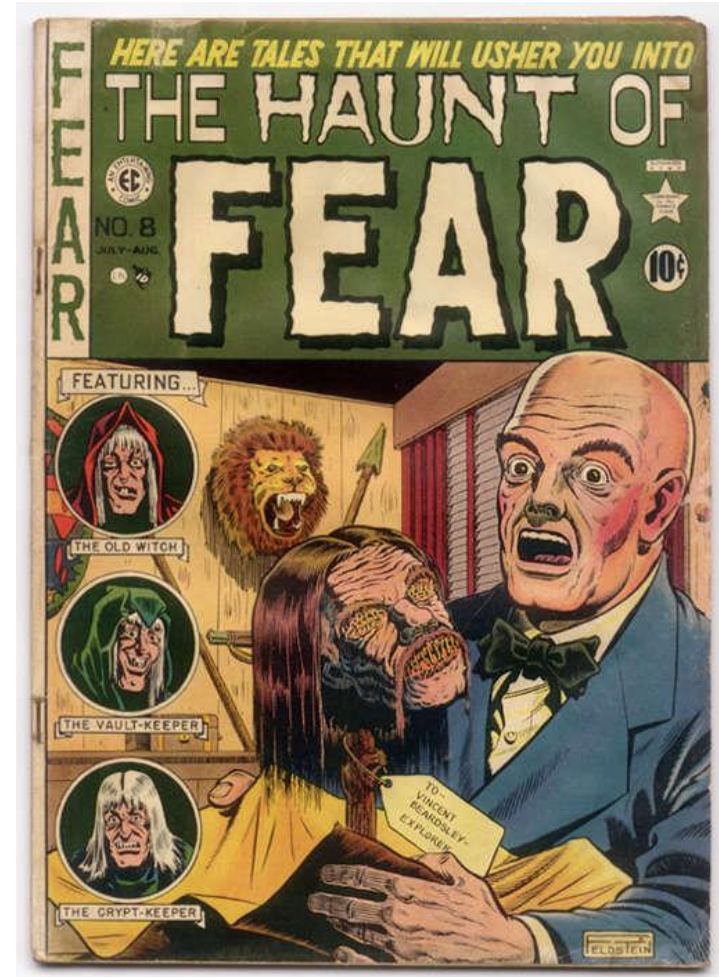


# ANGST



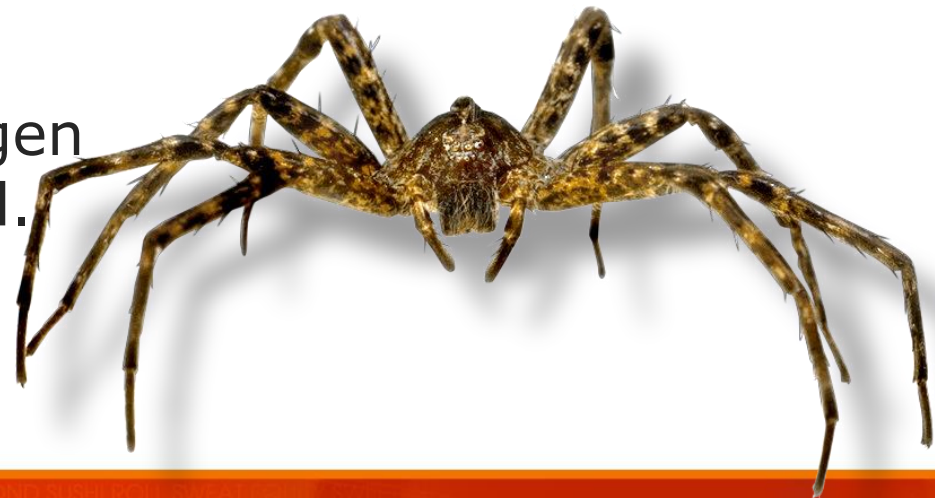
# Angst

- Angst is één van de basisemoties van de mens.
- Zoals je reeds hebt kunnen lezen is angst gekoppeld aan het parasympathisch zenuwstelsel.
- Hieruit volgt ook meteen het belangrijkste doel van angst: het voorkomen om tot actie over te gaan.



# Angst

- Angst is een passief maker, die een persoon voor (be)dreigingen en gevaren moet beschermen.
- Hoewel angst een universeel gevoel is, zegt het nog niets over al datgene waarvoor een persoon bang is.
- Nagenoeg alle angsten zijn aangeleerd en door ervaringen aangepast en gespecificeerd.



# Angst

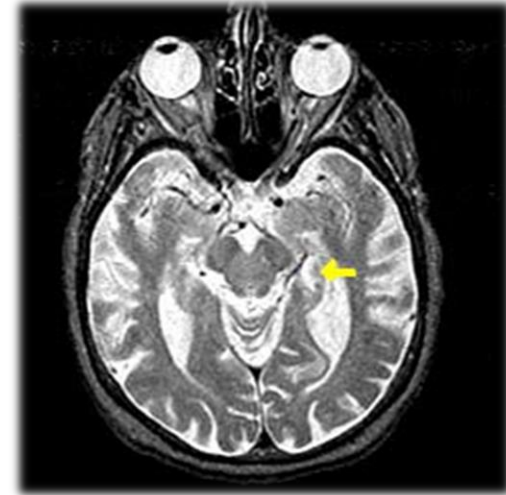
- Hieruit volgt dat de redenen waarvoor iemand bang is verschilt met de redenen van een ander persoon. Hetzelfde geldt ook voor de intensiteit en de duur van de angst.
- Een ander gevolg van de aangeleerde respons is dat de persoon ook angst kan ervaren wanneer er geen sprake is van een (be)dreiging. Alleen al de gedachte aan de (be)dreiging is voldoende om bang te worden.
- Op basis hiervan ontstaat het verschil tussen angst en vrees, zoals dit onder meer binnen de REBT (Rational emotive behavior therapy) wordt gehanteerd.



AANGEL EERDE  
ANGST EN DE  
HERSENEN

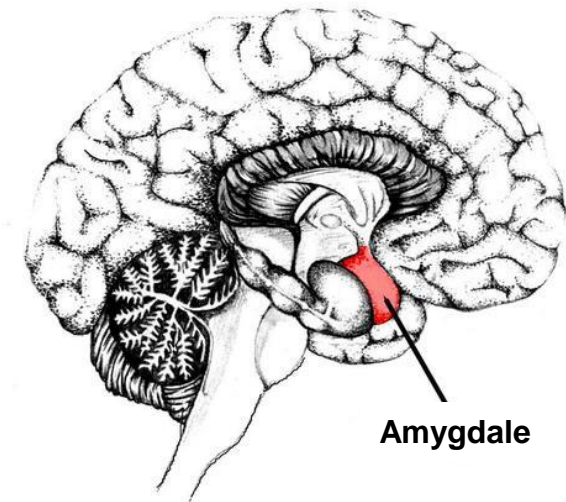
# Aangeleerde angst en de hersenen

- Onderzoekers hebben vastgesteld dat de *amygdale* een cruciale rol vervult bij het leren (h)erkennen van signalen die kenmerkend zijn voor een (be)dreigende situatie.
- Zo kun je bijvoorbeeld schrikken van een hard geluid. Wanneer je de geluidsbron hebt gelokaliseerd en weet wanneer het geluid zich zal herhalen, dan ben je de volgende keer voorbereid. Je anticipeert dan op de signalen die aanduiden dat het harde geluid weer gaat komen (conditionering).



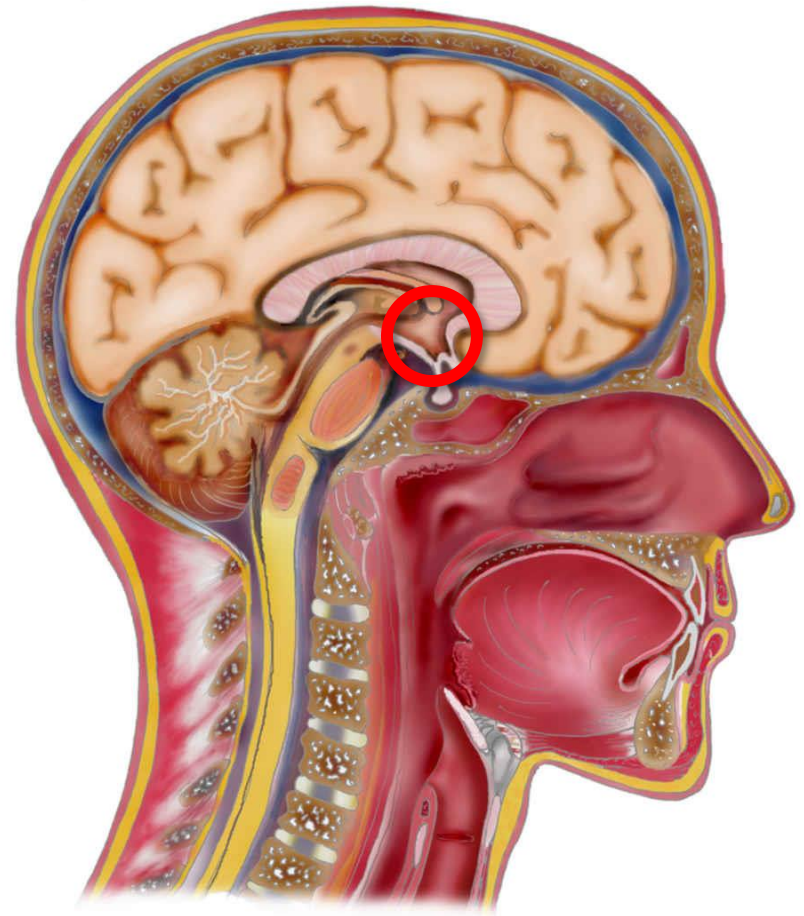
# Aangeleerde angst en de hersenen

- Proeven bij ratten wijzen uit dat wanneer de amygdale (om precies te zijn de centrale nucleus van de amygdale) is beschadigd, dat de dieren wel reageren met een schrikreactie op het harde geluid maar niet meer op de signalen die aanduiden dat er een hard geluid gaat komen (Phillips en LeDoux 1992).
- De amygdale staat met verschillende delen van de hersenen in contact om opdrachten te geven hoe te handelen naar aanleiding van de ervaren angststimuli.



# Aangeleerde angst en de hersenen

- Zo geeft de amygdale aan de hypothalamus opdrachten om de autonome angstreflexen te activeren, bijvoorbeeld een snellere hartslag en ademhaling.
- Aan de achterhersenen (deel van de hersenstam) geeft de amygdale opdrachten om te bevriezen en bepaalde (schrik)houdingen aan te nemen.

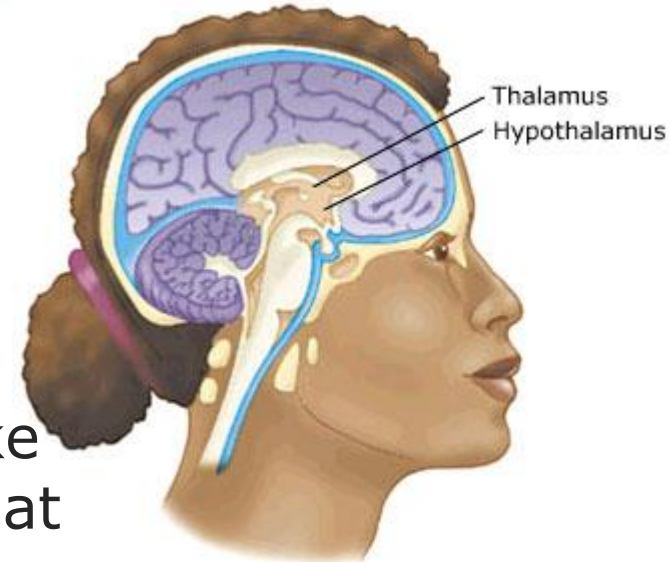


*Hypothalamus*



# Aangeleerde angst en de hersenen

- De amygdale ontvangt de meeste informatie met betrekking tot de angststimuli rechtstreeks vanuit de Thalamus.
- De reden hiervoor is dat de zintuiglijke informatie eerst wordt gefilterd voordat het kan worden gebruikt.
- Na de grove filtering wordt de informatie geanalyseerd en verwerkt door de hersenschors en andere specifieke delen van de hersenen.



# Aangeleerde angst en de hersenen

- De informatie die naar de amygdale gaat, is wel gefilterd door de Thalamus maar niet geanalyseerd en verwerkt door de hersenschors.
- Het gevolg is dat de amygdale 'ruwe' informatie krijgt die niet is gedifferentieerd. Hierbij speelt de snelheid van het verkrijgen van de informatie een belangrijkere rol, dan de gedetailleerdheid van de informatie.



# Aangeleerde angst en de hersenen

- Hierdoor kan de persoon al eerder angst ervaren, voordat hij goed en wel weet waarvoor hij bang is en of deze angst (ir)rationeel is.
- Vergeet niet dat het doel van de angst is om de persoon te beschermen tegen gevaar en het is pas in tweede instantie belangrijk om exact te weten of het gevaar reëel is.



# Aangeleerde angst en de hersenen

- Echter wanneer de persoon te snel, te veel en te vaak angstsignalen denkt te herkennen, dan zal de amygdale ook steeds in actie komen om lijf en leden te beschermen, terwijl er feitelijk gezien niets aan de hand is.
- Onderzoekers vermoeden dat bij personen met fobieën, PTSS en angststoornissen de amygdale overactief is. Echter is het dan nog niet duidelijk waarom juist de amygdale hierin een sleutelpositie inneemt.



# Aangeleerde angst en de hersenen

- Wat wel bekend is, is dat de amygdale bij personen met een angststoornis te veel gamma-aminoboterzuur (GABA) en glutamate (beiden zijn neurotransmitters) aanmaken.



Opmerking: neurotransmitters zijn "elke chemische verbinding die functioneert als overdrachtsstof in de communicatie over de synoptische spleet tussen de synoptische eindknopjes van een neuron en het postsynoptische membraam van een ontvangende cel aan de overzijde van de spleet". (A.S. Reber) Anders gezegd: de neurotransmitters maken de communicatie tussen de afzonderlijke hersencellen mogelijk.



# DE PSYCHOLOGISCHE DIMENSIE VAN ANGST

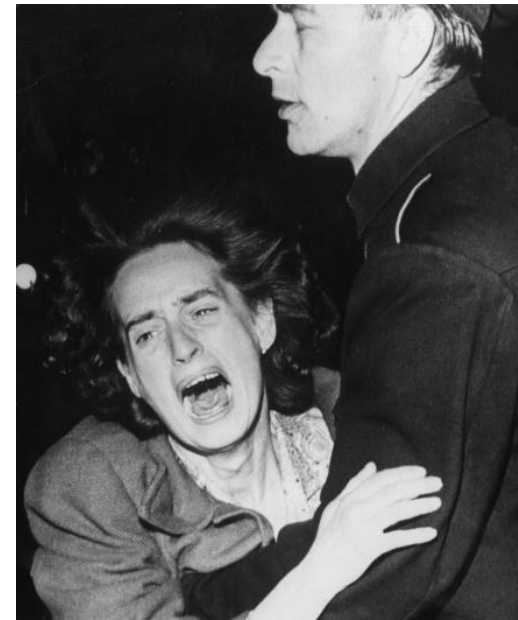
# De psychologische dimensie van de angst

- Angst is een samengestelde activiteit die zowel betrekking heeft op de fysiologische en psychologische niveaus van een mens.
- De persoon ervaart als eerste een *subjectief gevoel*. Het is een reactie op de zintuiglijk ingewonnen informatie of het gewaarworden van een interne stimulus.
- Vrijwel direct daarna ontstaat de behoefte om te vluchten of om boos te worden.



# De psychologische dimensie van de angst

- Soms gaat dit gepaard met paniek gevoelens. Hierna veranderen de gedachten van de persoon, hij gaat zich focussen op de (be)dreiging en probeert te bedenken hoe hij het gevaar kan trotseren.
- Vrijwel gelijktijdig treden er lichamelijke veranderingen op, bijvoorbeeld toename van de hartslag, extra transpiratie, verhoging van de bloeddruk. Bovendien gaat de persoon ook een motorische activiteit ontplooiën, bijvoorbeeld weglopen, schreeuwen of de ogen sluiten.





# De psychologische dimensie van de angst

- Als bij een persoon sprake is dat alle responssystemen geactiveerd zijn, dan heet dat: *concordantie*.
- Als sommige responssystemen niet geactiveerd zijn, dan heet dat: *discordantie*.



# De psychologische dimensie van de angst

Discordantie komt veelvuldig voor. Voorbeeld: een agent moet een gewapende overvaller aanhouden. Hoewel hij angst ervaart zal hij toch gaan handelen: niet door te vluchten, maar door te proberen om de overvaller te overmeesteren. Hierdoor handelt hij tegen zijn natuurlijke responsen in.

Opmerking: de responssystemen zijn: [1] zintuiglijk waarnemen en/of gewaarworden, [2] Voelen, [3] Denken, [4] Fysiologische veranderingen, [5] Motorische activiteit.



# De psychologische dimensie van de angst

Wanneer een persoon bijna constant te maken heeft met een angst, dan is dit niet langer een respons maar wordt dan beschouwd als een persoonlijkheidstrek. Meestal is deze vorm van angst discordant, omdat bijvoorbeeld er wel lichamelijke responsen zijn al was er sprake van angst terwijl het subjectieve gevoel ontbreekt.

Opmerking: dit laatste kan bijvoorbeeld doordat er een hersenbeschadiging is waardoor de aanpak van de neurotransmitters voortdurend overactief is. Het is echter ook mogelijk dat de persoon een chronische angst ervaart op basis van repeterende irrationele gedachten.

# De psychologische dimensie van de angst

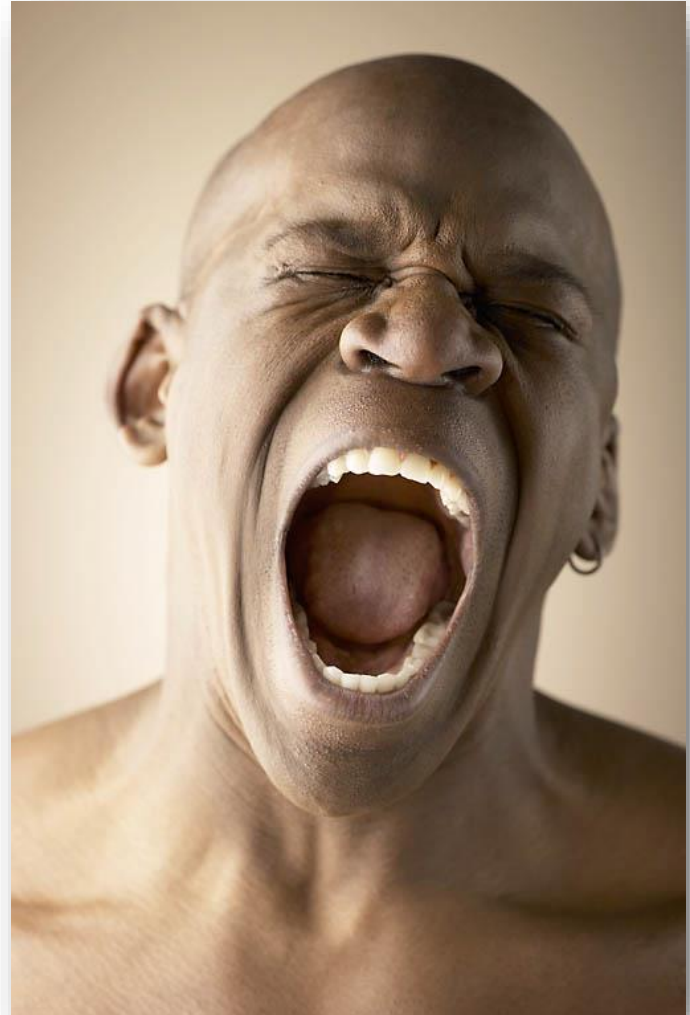
- Het verschil tussen normale angst en abnormale angst is dat er bij abnormale angst een respons optreedt zonder dat er sprake is van een reële (be)dreiging of gevaar.
- De abnormale angst heet dan een angststoornis. De persoon is door de ervaren angst niet langer in staat om te functioneren zoals hij dat wil of zoals dat redelijkerwijze van hem mag worden verwacht.
- In komende onderdelen van de presentatie worden verschillende vormen van abnormale angst toegelicht.

The background features a warm, orange-to-yellow gradient. Overlaid on this are several dark silhouettes of human figures, some appearing to be in motion or dancing. A fine, light-colored grid pattern is superimposed across the entire scene, creating a textured, digital effect.

# PANIEK STOORNIS

# Paniekstoornis

Een persoon met een paniekstoornis heeft meerdere keren te maken gehad met onverwachte paniekaanvallen zonder dat hiervoor een duidelijke aanleiding voorhanden was.



# Paniekstoornis

“Een paniekaanval wordt gedefinieerd als een begrensde periode van hevige subjectieve angst, die samengaat met symptomen als hartkloppingen, transpireren, trillen of beven, ademnood, pijn of een onaangenaam gevoel op de borst, misselijkheid of buikklachten, duizeligheid, trillingen en opvliegers of koude rillingen. Andere kenmerken van een paniekaanval zijn een gevoel van onwerkelijkheid (depersonalisatie), een angst om de zelfbeheersing te verliezen of gek te worden, en een angst om dood te gaan”.

*Marcel ten Hout in het boek: "Klinische psychologie"*

# Paniekstoornis

- Een persoon met een paniekstoornis is overwegend erg bezorgd over de gevolgen die een nieuwe paniekaanval kan hebben. De bezorgdheid overstemt alles en veroorzaakt angst. Bovendien zorgt de bezorgdheid voor een alerte houding waarbij mogelijke signalen die op een eventuele paniekaanval kunnen wijzen, met argusogen worden gevolgd.
- De angst die de persoon ervaart met betrekking tot een nieuwe paniekaanval is dat hij er (blijvende) schade aan overhoudt, bijvoorbeeld dat hij een beroerte krijgt of er zelfs aan dood gaat.





# Paniekstoornis

Het is dan ook niet verwonderlijk dat de persoon zijn gedrag zodanig gaat aanpassen dat hij zo min mogelijk risico loopt om een paniekaanval te krijgen (vermijdingsgedrag).

Opmerking: [1] een persoon die te maken heeft met een paniekaanval op basis van een directe aanleiding, zal dus bepaalde situatie, mensen of objecten vermijden. Bijvoorbeeld iemand die bang is om te vliegen, zal het vermijden om met een vliegtuig te gaan reizen. [2] Een persoon die te maken heeft met een paniekaanval zonder een directe aanleiding, zal naar oorzaken en causale verbanden zoeken (denkstraat 5) om op basis hiervan bepaalde situaties, dieren, mensen of objecten te vermijden. Echter levert dit doorgaans weinig resultaat op, omdat de paniek 'at random' toeslaat. Het vermijdingsgedrag is dan ook veel minder specifiek gericht dan bij iemand met een spinnenfobie. Het vermijdinggedrag van groep [2] kenmerkt zich vooral in het ontlopen van plaatsen waar veel (onbekende) mensen zijn, omdat de persoon zich schaamt wanneer hij op een dergelijke plek een paniekaanval zou krijgen. Andere personen met paniekaanvallen vermijden juist verlaten plaatsen omdat er dan niemand is die een helpende hand kan toesteken.

# Paniekstoornis

- Wanneer een persoon met een paniekstoornis vermijdingsgedrag vertoont, dan heet dit: *een paniekstoornis met een agorafobie*.
- Het vermijden heeft betrekking op situaties waaruit de persoon moeilijk weg kan komen of situaties waar er geen directe hulp voorhanden is.





# SPECIFIKE FOBIE

# Specifieke fobie

- Een specifieke fobie is een hevige en irrationele angst voor een bepaalde situatie, dier, mens of object.
- Zodra de persoon te maken krijgt met een fobische prikkel, dan ervaart hij direct een heftige angst.
- De persoon met een specifieke fobie vertoont vermijdingsgedrag zodat hij niet te maken krijgt met de heftige angst.



# Specifieke fobie

- De persoon kan normaal functioneren, zolang hij niet met de fobische prikkel te maken krijgt.
- Hetzelfde geldt dat wanneer de fobische prikkel verdwijnt, de persoon weer normaal kan functioneren.
- Wanneer echter de persoon niet in staat is om normaal te functioneren, omdat een constante stroom van fobische prikkels (of alleen al de gedachten eraan) hem belemmeren, dan is dit geen specifieke fobie maar een gegeneraliseerde (fobische) angst.

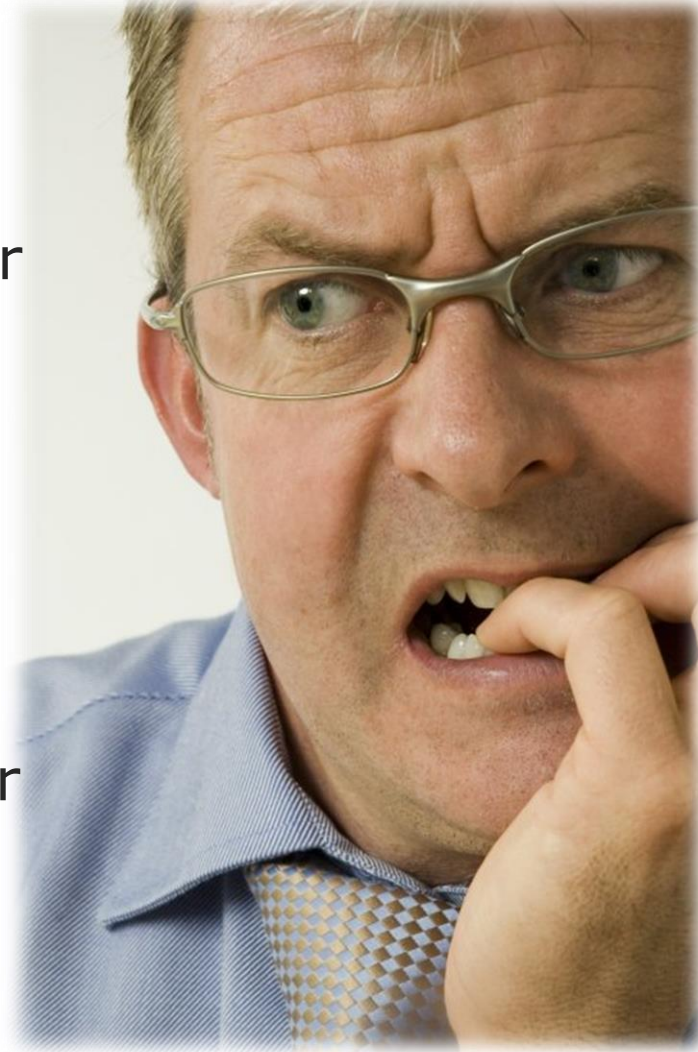
# Specifieke fobie

- Fobici die niet blootgesteld zijn aan een fobische prikkel, weten meestal heel goed dat hun angst voor de situatie of het object irrationeel is.
- Echter wanneer de persoon blootgesteld is dan is de 'realiteitstoetsing' ver te zoeken. Met andere woorden: hij is overtuigd dat de (be)dreiging of het gevaar reëel is.
- De meeste fobieën hebben betrekking op een beperkt aantal prikkels, bijvoorbeeld: spinnen, ratten, wespen, hoogten, kleine en/of afgesloten ruimten, muizen.



# Specifieke fobie

- Het is echter opvallend dat de fobische prikkels hoofdzakelijk slechts een beperkt aantal categorieën betreffen. Zo bestaan er niet of nauwelijks fobieën voor anjers, chocolade, gras, plastic bekers.
- Hierdoor is, mede door de evolutionaire psychobiologie, geopperd dat de fobische angst voor bepaalde objecten en situaties erfbaar zijn, in de zin dat ze cultureel erfgoed zijn geworden.



# Specifieke fobie

Emmelkamp, Bouman en Scholing (1995) geven aan dat er meer dan 250 fobieën bestaan, waarvan het overgrote deel slechts zelden voorkomt. Hieronder vallen onder andere: angst voor boeken (bibliofobie), angst voor nieuwe dingen (cainofobie), angst voor blijdschap (cherofobie), angst voor geld (chrematofobie), angst voor een huwelijk (gamofobie), angst voor mannen (androfobie), angst voor meren (limnofobie), angst voor ideeën (ideofobie), angst voor daglicht (phengofobie), angst voor baarden (pogonofobie), angst voor vissen (ichthyofobie), angst voor vrijheid (eleutherofobie), angst voor angsten (phobofobie).



# Specifieke fobie

*Binnen het DSM IV-model wordt er een onderscheid gemaakt tussen de volgende fobiegroepen:*

1. Dierfobie.
2. Natuurfobie.
3. Situationele fobie.
4. Bloedletsel fobie.
5. Restgroep voor overige fobieën.



Haarfobie



# SOCIALE FOBIE

# Sociale fobie

- Een persoon die te maken heeft met een sociale fobie is bang om in situaties verzeild te raken waarin hij eventueel kritisch beoordeeld kan worden of waarin hij met onbekenden te maken heeft.
- De persoon weet zich dan vaak letterlijk en figuurlijk geen houding te geven. Hij zal proberen om de angstverschijnselen zo goed mogelijk te camoufleren omdat hij zich hiervoor schaamt en/of als vernederend ervaart.



# Sociale fobie

- Het zal duidelijk zijn dat een persoon met een sociale fobie situaties uit de weg gaat waarin deze angstvorm zich kan manifesteren.
- Als de persoon toch in zulke omstandigheden terecht komt, dan kan de angst uitmonden in een paniekaanval.
- Echter is dit een paniekaanval met een directe aanleiding of te wel een situatiegebonden paniekaanval.



# Sociale fobie

- Veel mensen hebben in min of meerdere mate last van een sociale fobie, denk bijvoorbeeld aan plankenkoorts, het praten voor een groep of in het middelpunt van de belangstelling staan.
- Personen met een lichte tot milde vorm van een sociale fobie kunnen normaal functioneren en zullen binnen specifieke sociale situaties hier tot op een bepaalde hoogte hinder van ondervinden.



# Sociale fobie

- Echter bij personen met een ernstige vorm van een sociale fobie wordt het functioneren zodanig belemmert dat de persoon niet langer kan functioneren zoals hij dat wil en/of redelijkerwijs van hem mag worden verwacht.
- De kans is groot dat de persoon een vorm van sociaal isolement verkiest om op deze wijze de angst en paniek te ontlopen.



# Sociale fobie

- De sociale fobie beperkt zich bij deze persoon niet tot een of meerdere specifieke situaties, maar heeft betrekking op praktisch alle sociale situaties waarmee de persoon te maken heeft.
- Deze vorm van een sociale fobie, wordt ook wel een gegeneraliseerde sociale fobie genoemd.





GEGENER EERDE  
ANGSTSTOORNIS



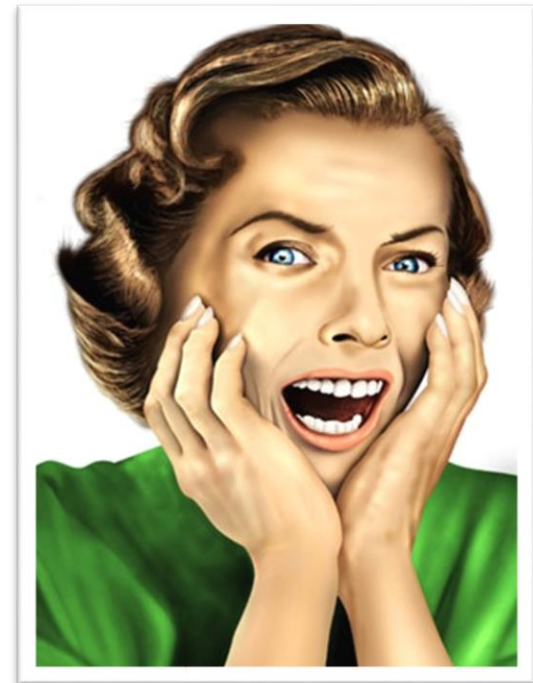
# Gegeneraliseerde angststoornis

- Bij een gegeneraliseerde angststoornis is er sprake van een niet-situationele angst.
- De ervaren angst is minder intens en heftig dan bij een paniekaanval, maar duurt wel veel langer.
- Opvallend aan personen met een gegeneraliseerde angststoornis is dat zij te maken hebben met een buitensporige angst en bezorgdheid over personen, situaties of objecten.



# Gegenereerde angststoornis

- Zij zien overal gevaren op de loer liggen, terwijl de kans dat de gevaren realiteit worden minimaal zijn of dat de gevolgen veel minder ernstig zijn dan verwacht.
- De buitensporige bezorgdheid en angst manifesteert zich meerdere keren op een dag en heeft veelal te maken met van alles en nog wat dat verkeerd kan gaan. Het is voor de persoon lastig of zelfs onmogelijk om het mindfucken te stoppen. Steeds blijft hij 'lawaai' produceren.



# Gegeneerde angststoornis

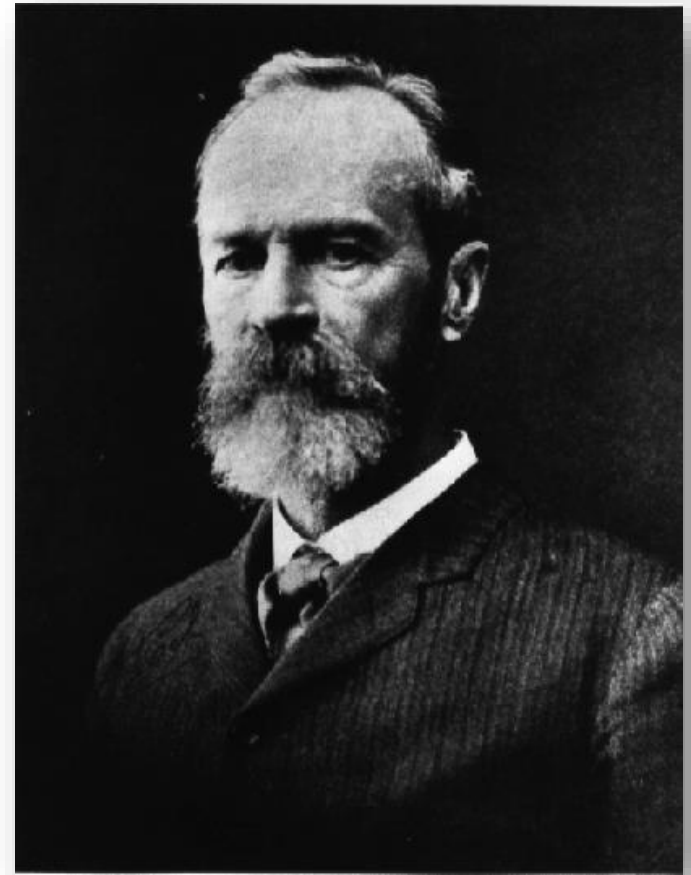
Gevolgen hiervan zijn dat de persoon:

- Gespannen is (stressklachten).
- Opgejaagd denkt en voelt.
- Rusteloos is.
- Snel vermoeid is.
- Moeilijk kan concentreren.
- Gemakkelijk geïrriteerd raakt.
- Slaapproblemen heeft.
- Frequent onbewust en niet intentioneel de spieren spant.



# Citaat van William James:

“Als we ons een sterke emotie voorstellen en vervolgens proberen om de bewuste beleving ervan te ontdoen van alle gevoelens die berusten op lichamelijke symptomen, dan zullen we merken dat we niets overhouden; dat we geen ‘geestelijk materiaal’ overhouden waaruit de emotie zou kunnen bestaan, en dat er slechts een koude en neutrale toestand van intellectuele waarneming overblijft. (...)”



# Citaat van William James:

Ik kan me niet voorstellen wat voor soort emotionele beleving van angst er zou overblijven als er noch het gevoel van een versnelde hartslag was, noch het gevoel van een oppervlakkige ademhaling of van trillende lippen of slappe ledematen of kippenvel of opspelende ingewanden. Kan men zich de toestand van woede indenken en zich geen zwoegende borst, geen rood aangelopen gezicht, geen opengesperde neusgaten, geen opeengeklemd kaken en geen drang tot daadkrachtig optreden voorstellen, maar in plaats daarvan ontspannen spieren, een rustige ademhaling en een kalm gezicht?"

*William James*

# PSYCHOWERK

