

MEEDRIJVEN MET EEN PANIEKAANVAL

Misschien heb je wel eens gehoord van getijdestromen. Dat zijn sterke stromingen (1,5 tot 8 km per uur) dicht bij de kust en aan de oppervlakte van het water. Getijdestromen trekken je mee naar zee. Mensen verdrinken meestal niet in een getijdestroom als ze zich er maar niet tegen verzetten en tegen de stroom in naar het strand willen zwemmen. Als je er wel tegen verzet, word je doodmoe, omdat de stroom veel sterker is dan jij. Als je uitgeput bent, zak je (je wordt niet getrokken) onder water. Einde verhaal.

Dus als verzet tegen een getijdestroom niet verstandig is, wat moet je dan wel doen? Een strandwacht zal je vertellen dat je je moet ontspannen als je gegrepen wordt door een getijdestroom. Je kunt gemakkelijk blijven drijven – je zwemt een beetje, watertrappelt een beetje, gaat een poosje op je rug drijven – en je wacht af. Een getijdestroom trekt je niet onder water (hij trekt je alleen een stukje de zee op), dus ben je veilig zolang je drijft. Al snel zal de stroom afnemen en kun je weer naar het strand zwemmen.

Het is hetzelfde met paniek. We willen niet dat je je ertegen verzet, maar we willen ook niet dat je het negeert en er niets aan doet. Het is het beste om mee te drijven met de stroom. Het doel van dit hoofdstuk is je te leren hoe je kunt herkennen dat er een paniekaanval aankomt en wat je dan moet doen. We zullen de karakteristieke kenmerken beschrijven die bijdragen aan paniek en je de hulpmiddelen aanreiken om je te helpen met de paniek mee te drijven en door een paniekaanval heen te komen.

ANGST EN PANIEK DEFINIËREN

Mensen kennen angst. Dieren kennen angst. Jij kent het ook. *Angst* is alleen maar een natuurlijke reactie op gevaar. Misschien heb je wel eens gehoord van de *vecht- of vluchtreactie* die ervoor zorgt dat je onmiddellijk en instinctief reageert door te vechten of te vluchten in een levensbedreigende situatie. Je hart gaat sneller kloppen, je wordt extra alert en je spieren staan gespannen. Je bent klaar voor actie. Angst beschermt dieren in het wild als ze een roofdier tegenkomen, en het zorgt ervoor dat jij aan gevaar kunt ontsnappen of jezelf kunt verdedigen als dat nodig is. Als je op de stoep loopt en er komt een fietser recht op je af dan spring je opzij. In die situatie beschermt je angst je voor een botsing, met alle gevolgen van dien. Maar als je een angstreactie hebt als er geen levensbedreigende situatie of echt gevaar is, dan noemen we dat paniek.

Paniek of een *paniekaanval* is een plotselinge angst die nergens vandaan lijkt te komen, maar het gevoel is wel degelijk echt. In feite is een paniekaanval een angstreactie op het verkeerde moment. Tijdens een paniekaanval kan je hart heel snel gaan slaan, je kunt gaan zweten, je duizelig voelen en moeite hebben met ademen. Soms krijg je het gevoel dat je moet overgeven, en je kunt gaan trillen of bibberen. Op hetzelfde moment dat je lichaam zich angstig voelt, slaan je hersenen ook alarm. Je denkt misschien dat je gek wordt, doodgaat of dat je alle controle verliest en rond gaat rennen terwijl je keihard gilt. Maar je wilt vooral weg – de klas uit, de lift uit of het vliegtuig uit. Je Angstige Reactie is vluchten. Maar waarom? Waarom voel je paniek? Waarom slaan je hersenen eigenlijk alarm?

IN PANIEK RAKEN

Als je in paniek bent, slaan je angstige gedachten en lichaam alarm omdat er iets naars of gevaarlijks met je lijkt te gebeuren. Maar dat is niet zo. Een paniekaanval is helemaal niet gevaarlijk. Wat nog verbazingwekkender is, een paniekaanval is een heel natuurlijke reactie

die alleen maar op de verkeerde tijd en in de verkeerde situatie voorkomt. Omdat er helemaal geen echt gevaar is als je die intense, lichamelijke gevoelens hebt, zullen je hersenen iets verzinnen dat zinnig lijkt. We noemen dat *Gedachtesprongen naar Paniek*. Eigenlijk spelen er angstige tracks als je een paniekaanval hebt (herinner je je het A-B-C-model nog van hoofdstuk 4?). Er zijn zes veelvoorkomende angstige tracks die ervoor zorgen dat jongeren in paniek raken.

- Ik krijg een hartaanval.
- Ik val flauw.
- Ik kan niet meer ademen en zal stikken.
- Ik zal vallen, of ik kan niet meer lopen.
- Ik word gek.
- Ik verlies de controle en weet niet meer wat ik doe.

IK KRIJG EEN HARTAAANVAL. Als je een paniekaanval hebt, begint je hart heel snel te kloppen. Als je zou rennen – geen probleem – dan zou je denken: Natuurlijk klopt mijn hart snel, ik ben aan het rennen. Misschien zou het je niet eens opvallen. Maar als je hart erg snel klopt zonder dat je er een reden voor kunt bedenken, dan kan je geest naar de conclusie springen: Ik krijg een hartaanval, of: Ik ga dood. Het is wel eng als je hart heel snel klopt, maar het is niet gevaarlijk – zeker niet als je gezond bent. Een gezond hart kan urenlang heel snel kloppen zonder dat er iets naars gebeurt. Tijdens een paniekaanval voel je misschien dat je hart soms overslaat of een slag mist, of je voelt een pijn linksboven in je borstkas die snel weer verdwijnt. Verder worden die dingen niet erger als je je snel beweegt of inspant. Dat is anders als je echt een hartaanval zou hebben. Tijdens een hartaanval hebben de meeste mensen een verpletterende pijn midden op hun borst die erger wordt als ze zich inspannen, en de pijn gaat niet weg. Tijdens een echte hartaanval kan het hart snel kloppen of bonzen, maar dat gebeurt meestal pas nadat de pijn is begonnen. Dat is heel anders dan bij een paniekaanval. Daarbij bonkt en pompt je hart snel omdat je lichaam zich klaarmaakt om te vechten of weg te rennen.



Ik zal mijn eerste paniekaanval nooit vergeten. Ik zat in mijn kamer tv te kijken toen hij toesloeg. Ik begon te zweten en mijn hart bonkte heel snel. Ik dacht dat ik een hartaanval had. Ik gilte om mijn vader en moeder en zij belden 112. De volgende vier uur lag ik op de eerste hulp. De artsen sloten me aan op allerlei apparaten en controleerden mijn hart steeds weer. Toen ze zeiden dat er niets aan de hand was, geloofde ik ze niet. Dat was vorig jaar, en nu ik terugkijk, vind ik dat ik me erg stom heb gedragen, maar toen het gebeurde, was ik erg bang. Ik dacht echt dat ik doodging.

– Darcy, 17 jaar.

IK VAL FLAUW. Sommige jongeren voelen zich duizelig of licht in hun hoofd als ze een paniekaanval hebben. Als je je duizelig voelt als je te snel opstaat, denk je: Oeps, ik denk dat ik te snel ben opgestaan. Maar als het tijdens een paniekaanval gebeurt, springt je geest naar de gedachte: Ik val flauw.

Je bent duizelig doordat er minder bloed naar je hersenen gaat, want het gaat naar je spieren om je klaar te maken om te vechten of weg te rennen. Al heb je het gevoel dat je gaat flauwvallen, het is niet waarschijnlijk dat het zal gebeuren. Waarom niet? Omdat je bang bent, en als je bang bent, pompt je hart harder dan normaal waardoor je bloeddruk stijgt. Je valt flauw als je bloeddruk opeens daalt, en dat gebeurt nu niet. Dus, zolang je hart zo bonkt, zul je niet flauwvallen. Dit is een goed voorbeeld van hoe complex ons lichaam is. (Er zijn natuurlijk uitzonderingen op elke regel, dus sommige jongeren vallen wel flauw. Bijvoorbeeld, iemand met een bloedfobie valt misschien flauw bij het zien van bloed.)

IK KAN NIET MEER ADEMEN EN ZAL STIKKEN. Sommige jongeren krijgen het gevoel dat ze niet meer kunnen ademen als ze een paniekaanval hebben. Je borst voelt gespannen en zwaar aan. Je hapt om meer lucht in je longen te krijgen. Als je angstig wordt, zijn je nek- en borstspieren, net als de rest van je spieren, strak en gespannen, waardoor het moeilijker wordt om te ademen. Als je meer moeite

krijgt met ademen, springt je geest naar de gedachte: Ik kan niet meer ademen en zal stikken.

Dat is gewoon niet logisch. Je stopt niet met ademen als je een paniekaanval hebt. Je hersenen zijn daar te slim voor. Ze hebben ingebouwde reflexen die voor je zorgen. Als je op zou houden met ademen, zouden je hersenen je dwingen adem te halen, net zoals ze dat doen als je te lang je adem inhoudt. Tijdens een paniekaanval krijg je volop zuurstof. Zelfs als je flauwvalt – wat niet waarschijnlijk is – zul je meteen weer gaan ademen en bijkomen. Nu willen we niet beweren dat het gevoel dat je stikt of niet kunt ademen lekker is, want dat is niet zo. Maar het is ook niet gevaarlijk.

IK ZAL VALLEN, OF IK KAN NIET MEER LOPEN. Soms zullen je benen trillen tijdens een paniekaanval, of je voelt je slap in je knieën en hebt moeite met lopen. Als dat gebeurt, kunnen je angstige gedachten naar de gedachte springen: Ik zal vallen, of: Ik kan niet meer lopen. Dat kan je nog banger maken als je je er zorgen over maakt dat de mensen je vreemd zullen vinden als je valt of moeite hebt met lopen, en dat je jezelf voor gek zet. En weer zijn je angstige gedachten naar een enge gedachte gesprongen, maar je benen zijn sterk en ze zullen je dragen waar en wanneer je maar wilt.

Tijdens een paniekaanval kunnen de bloedvaten in je benen zich een beetje verwijden, waardoor bloed zich ophoopt in je beenspieren en het niet goed meer circuleert. Dat is niet erg, maar je benen gaan er wel slap en zwaar van aanvoelen. Het trillen en het slappe gevoel gaan weer over. Als je al vaker een paniekaanval hebt gehad, weet je dat waarschijnlijk wel. Ben je toen gevallen? Nee. Denk daar eens even over na. Een paniekaanval is een angstreactie die uit de hand is gelopen, toch? Als er echt gevaar dreigt, zal je lichaam zich gedragen zoals de bedoeling is – je snel buiten gevaar brengen. Als onze benen het elke keer dat we bang waren, hadden begeven, dan zouden onze voorouders niet lang hebben overleefd in een wereld vol mastodonten en sabeltandtijgers!

IK WORD GEK. Sommige jongeren voelen zich tijdens een paniekaanval gedesorienteerd of ze hebben geen contact meer met hun omgeving. Ze vertellen dat ze zich raar of vreemd voelen en begrijpen niet waarom. We moeten toegeven dat je je bij een paniekaanval heel vreemd kunt voelen. En als je je nog nooit zo hebt gevoeld, kun je naar de gedachte springen: Ik word gek.

Tijdens een paniekaanval stroomt er minder bloed naar je hersenen, omdat je lichaam heeft besloten dat het bloed in andere delen van je lichaam harder nodig is, zoals in de spieren die je gebruikt om jezelf te verdedigen of weg te rennen van gevaar. Daardoor kun je je vreemd voelen. Maar dat betekent nog niet dat je gek wordt, hoe vreemd je je ook voelt. Trouwens, niemand wordt zomaar opeens 'gek'. Geestelijke stoornissen ontwikkelen zich meestal door de jaren heen en worden niet veroorzaakt door paniekaanvallen. Hoe eng het ook is, een paniekaanval heeft nog nooit veroorzaakt dat een jongere gek werd. Nog nooit!

IK VERLIES DE CONTROLE EN WEET NIET MEER WAT IK DOE. Tijdens een paniekaanval krijg je nogal intense lichamelijke sensaties en het is niet zo moeilijk te denken dat je de controle over jezelf verliest. Dat komt gedeeltelijk doordat je lichaam zo uit balans aanvoelt. Maar als je de gedachte krijgt: Ik weet niet meer wat ik doe, wat betekent dat dan? Sommige jongeren denken dat het betekent dat ze dan iets geeks gaan doen, zoals van angst hard gillend in het rond rennen. Anderen denken dat het betekent dat ze iets gênants doen of zeggen. Misschien niet zo dramatisch als gillend rondrennen, maar toch wel gênant.

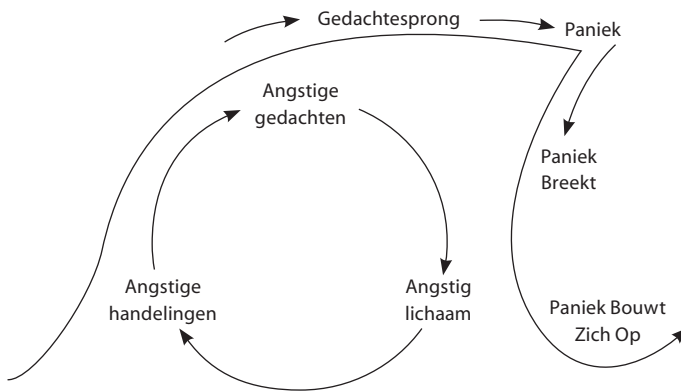
Als je tijdens een paniekaanval het gevoel krijgt dat je op wilt springen en wegrennen, dan betekent dat nog niet dat je niet meer weet wat je doet. Het betekent dat je lichaam en geest zich maar op één ding richten – weggelopen van gevaar. Dat is precies wat je wilt dat je lichaam en geest zouden doen als er echt gevaar was. Verder is wegrennen van gevaar niet hetzelfde als niet meer weten wat je doet. Dat gebeurt jongeren eigenlijk nooit. Ze gaan gewoon weg uit de situatie als ze de kans krijgen.

En, wanneer raken jouw hersenen in paniek? Neem een paar minuten om na te denken over je angstige tracks die je steeds weer in paniek brengen.

DE PANIEKGOLF OPBOUWEN

Al denken veel jongeren dat een paniekaanval uit de lucht komt vallen, eigenlijk bouwt hij zich langzaam op als een golf. Zoals je geleerd hebt, kunnen angstige tracks de *Paniekgolf* laten omslaan. Maar, net zoals bij een echte golf de wind, het getij, de diepte van het water en andere dingen bepalen hoe groot hij wordt, zo is dat ook bij een Paniekgolf. Kijk naar het diagram hieronder.

De Paniekgolf



Laten we beginnen met je lichaam dat een belangrijke rol speelt in je Paniekgolf. Als je schoolwerk, je vrienden of je familie je al een tijdje veel stress bezorgen, is je lichaam waarschijnlijk steeds meer gespannen geworden. Een gespannen lichaam kan het eerste signaal zijn dat je Paniekgolf zich opbouwt. Verder is het niet onwaarschijn-

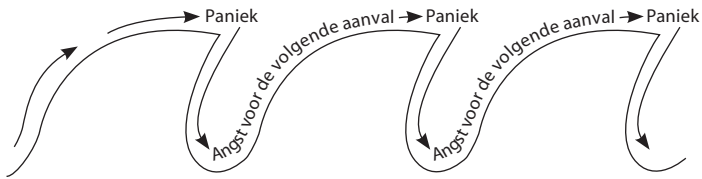
lijk dat een gewoon gevoel in je lichaam je angstige tracks activeert. Dat komt doordat als je gedachten in paniek raken, dat altijd begint met iets in je lichaam dat anders is of zorgelijk. Bijvoorbeeld, je hebt moeite met ademen omdat je verkouden bent of last hebt van je allergie. Je geest kan dan springen van je verstopte neus naar de enge gedachte dat je gaat stikken. Als je je dan ook nog zorgen maakt over een paniekaanval, wordt je lichaam steeds meer gespannen. Die opbouw van spanning, of die nou komt doordat het ergens door wordt veroorzaakt of doordat je je zorgen maakt over een paniekaanval, draagt ertoe bij dat de Paniekgolf zich langzaam opbouwt in uren, dagen of zelfs weken.

Een andere factor die bijdraagt aan het opbouwen van je Paniekgolf is je aandacht – namelijk dat waar je aandacht voor hebt als je je gespannen of angstig voelt over een paniekaanval. Zoals je weet, ga je uitkijken naar het gevaar als je denkt dat er gevaar op de loer ligt. In het geval van paniek ga je aandacht besteden aan elke, kleine verandering in je lichaam, omdat je gedachten springen naar iets wat er anders is in je lichaam. Zelfs als je zit te studeren of aan het basketballen bent, houdt een deel van je angstige geest je lichaam in de gaten. Je kijkt uit naar tekenen van gevaar: Adem ik normaal of raak ik snel buiten adem? Klopt mijn hart normaal of bonkt het of slaat het over? Je aandacht duwt de Paniekgolf verder, omdat je constant naar gevaar zoekt, en dan vind je ook wel iets wat niet helemaal goed is, zelfs als het helemaal geen kwaad kan.

Zoals je eerder in dit hoofdstuk hebt gelezen, spelen je angstige gedachten ook een belangrijke rol in het opbouwen van de Paniekgolf. Je angstige gedachten maken zich altijd een beetje zorgen of je lichaam wel alles onder controle heeft of niet, en of je lichamelijke sensaties anders zijn dan daarnet, wat zou kunnen wijzen op een op handen zijnde paniekaanval. Je maakt je altijd zorgen over je lichaam en over of er weer een paniekaanval aankomt. Zoals je misschien wel kunt raden, wordt je lichaam daardoor nog meer gespannen en nog angstiger. Al snel begin je iets te voelen wat veroorzaakt wordt doordat je lichaam gespannen of gestrest is. Je denkt dat er iets mis is. Je angstige gedachten springen naar paniek (Ik heb een hartaanval).

De gedachtesprong naar paniek gebeurt in een seconde. Maar de Paniekgolf kan zich in vele uren of dagen opbouwen.

Paniekgolfcyclus



JE VERZETTEN TEGEN DE PANIEKGOLF (NIET DOEN!)

Zoals we al besproken hebben, denk je bijvoorbeeld dat je gek wordt als je angstige gedachten in paniek raken, of dat je ademhaling stopt en je doodgaat, of dat er andere gevaarlijke dingen gaan gebeuren. Natuurlijk is dat beangstigend en wil je zo snel mogelijk bij het gevaar vandaan. Maar soms kan dat niet en dan ga je je verzetten tegen de paniek die zich opbouwt. Je kunt proberen de paniek weg te duwen, maar anders dan bij echt gevaar, zoals een hond die je wil bijten, kun je niet weggelopen van je angstige gedachten en lichaam. Wat je ook doet en waar je ook naartoe gaat, daar ben jij en daar is je paniek.

Het is heel belangrijk dat je begrijpt dat proberen je te verzetten tegen de eerste tekenen van paniek 90% van het probleem is. Je verzetten tegen het begin van een Paniekgolf vergroot de kans dat je in paniek zult raken – al is zelfs dat geen garantie dat je in paniek zult raken. Dat komt omdat het niet mogelijk is je tegen paniek te verzetten. Het is te sterk. Als je probeert je tegen iets te verzetten dat niet weggeduwd kan worden, dan lukt dat niet. En als het niet lukt, zul je steeds meer het gevoel krijgen dat je er geen controle meer over hebt, totdat – boem – de golf breekt en je in paniek raakt.

Angstschaal

| ANGST-STADIUM 0 | ANGST-STADIUM 1 | ANGST-STADIUM 2 | ANGST-STADIUM 3 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (relaxed) | (beetje angst) | (iets meer angst) | (middelmatige angst) |
| Kalm, je voelt je niet afgeleid, je bent rustig | Je voelt je iets nerveus, een voorbijgaande steek van angst | Nu zeker nerveus, vlinders in je buik, je voelt je gespannen en ademhaling gaat sneller, een beetje schrikachtig | Je voelt je niet op je gemak, maar hebt alles nog onder controle, hart klopt sneller, handpalmen of bovenlip zijn zweterig |

| ANGST-STADIUM 4 | ANGST-STADIUM 5 | ANGST-STADIUM 6 | ANGST-STADIUM 7 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (duidelijk angstig) | (begin van paniek) | (lichte paniekaanval) | (zware paniekaanval) |
| Je voelt je niet lekker of 'verdwaasd', hart klopt erg snel, je maakt je er zorgen over of je de controle verliest, gespannen en kriebelig | Hart bonkt of klopt onregelmatig, je voelt je duizelig of versuft, echt bang om niet meer te weten wat je doet, je voelt de neiging om te vluchten | Hart bonkt, problemen met ademen, je bent verward, gevoel dat je maar gedeeltelijk aanwezig bent, gevoel dat je de controle verliest | Alles uit stadium 6 maar veel erger, doodsbang dat je gek wordt of doodgaat, je zoekt naar een manier om weg te komen |

Noot: aangepast met toestemming van New Harbinger Publications, Inc. *The Anxiety & Phobia Workbook*, 4th Edition door Edmund J. Bourne. www.newharbinger.com.



Daarom is het erg belangrijk dat je je niet tegen het begin van de paniekgolf verzet door hem weg te duwen. In plaats daarvan willen we je leren hoe je moet drijven. Zoals we aan het begin van dit hoofdstuk hebben besproken, helpt het om je paniek als een getijdestroom te beschouwen en je verzetten tegen een getijdestroom is niet slim. Het is het beste te blijven drijven, terwijl je wacht tot de Paniekgolf afzakt. Maar voor we je leren hoe je op je Paniekgolf moet drijven, moet je weten wanneer hij eraan komt, zodat je hem kunt vangen. Kijk naar deze Angstschaal en kijk vooral naar de beginstadia van paniek.

PAK JE PANIEKGOLF

Voordat je kunt drijven op een Paniekgolf moet je weten wanneer je hem moet pakken. Net als bij het pakken van een golf als je surft, moet je een stukje voor je Paniekgolf uit zien te komen. De Paniekgolf pakken betekent dat je weet waar je zit op de Angstschaal. Iedereen heeft andere signalen dat een Paniekgolf zich aan het opbouwen is, maar de meesten voelen wel iets. De ene jongere voelt zich miselijk of gaat overgeven als hij erg angstig is. Als hij nog angstiger wordt, krijgt hij het gevoel dat hij moeite heeft met ademen. Hij denkt dat hij gekke dingen gaat doen of dat hij doodgaat, omdat hij niet goed meer kan ademen. Anderen voelen zich duizelig of merken dat hun ademhaling sneller is of dieper of dat hun hart sneller klopt. Wat voel jij? Als je het moeilijk vindt om nu die signalen te bedenken, vraag dan een ouder of psychotherapeut om hulp. Als je het echt niet weet, schrijf dan de volgende keer dat je een paniekaanval hebt de signalen op.

DRIJF OP JE PANIEKGOLF

Als de eerste lichamelijke signalen van je Paniekgolf beginnen te verschijnen (stadium 4 of lager) is het tijd om te gaan drijven. Naast de gevoelens en sensaties die je hebt, zul je merken dat je angstige tracks

volop spelen. Het eerste wat je moet doen, is die angstige tracks opnieuw mixen tot Terugspringtracks.

Terugspringers

Terugspringers zijn de innerlijke dialogen die de Gedachtesprongen naar Paniek opheffen. Terugspringers werken omdat ze nauwkeurig interpreteren wat er aan de hand is en de gevoelens en sensaties verklaren die je angstige lichaam en geest hebben. Bijvoorbeeld, als je denkt: Ik heb een hartaanval, dan kun je die angstige track opnieuw mixen in iets als: Ik heb geen hartaanval. Mijn hart bonkt omdat ik bang ben. Mijn hart is jong en gezond en kan heel veel hebben. Of je kunt naar de conclusie springen: Ik word gek. Die angstige track kun je opnieuw mixen met een Terugspringer zoals deze: Ik voel me vreemd omdat ik bang ben. Een mens wordt niet gek omdat hij een paniekaanval heeft!

Je kunt op de paniek drijven als je jezelf ervan kunt overtuigen (al is het maar een beetje) dat die enge en vervelende gevoelens niet gevaarlijk zijn. Trouwens, we raden je aan een Terugspringer te gebruiken voordat je andere Drijfhelpmiddelen gebruikt. Het is altijd gemakkelijker te drijven als je jezelf eraan hebt herinnerd dat de situatie en wat je voelt niet gevaarlijk zijn. Dat is wel logisch als je erover nadenkt. Bijvoorbeeld, als je bang bent voor honden en er kijkt een hond naar je, zou het dan niet gemakkelijker zijn aan iets anders te denken (afleiding) en jezelf te kalmeren door te geloven, al was het maar een klein beetje, dat de hond je niet gaat bijten? Datzelfde geldt voor paniek. Het is altijd gemakkelijker om met een eng of vervelend gevoel om te gaan als je gelooft, zelfs maar een beetje, dat het niet gevaarlijk is.