



ZORGPAD ANGSTKLACHTEN EN ANGSTSTOORNISSEN

VERSIEBEHEER

Versie	Datum	Auteur	Wijzigingen
1.0	08-07-2025	T. van Riemsdijk	Document opgesteld

Inleiding

Ieder mens is een emotioneel wezen. Alle emoties hebben een signaalfunctie. Angst is evolutionair gezien een handige emotie. Als je oog in oog staat met gevaar zorgt angst ervoor dat je lichaam klaargemaakt wordt om te vechten of te vluchten. Dus angst bij gevaar is een zeer gewenst waarschuwingssignaal. Angst wordt pas een probleem als je er in je dagelijks leven last van gaat krijgen. Bijvoorbeeld als je angstig wordt als er feitelijk geen aanleiding voor is. Of dat je door de angst steeds meer gaat vermijden en je niet meer de dingen kunt doen in het leven die echt belangrijk voor je zijn. Angstklachten zijn klachten waarbij angstgevoelens en begeleidende lichamelijke klachten een rol spelen. Het verschil met een angststoornis is de ernst van de symptomen. De overgang van 'angstklachten' naar een 'angststoornis' heeft geen exact afkappunt. Pathologische angst komt bij veel psychische aandoeningen voor. Als angst het belangrijkste symptoom is, spreekt men van een angststoornis. Er zijn diverse soorten Angststoornis:

- Paniekstoornis: terugkerende paniekaanvallen, met tussendoor angst voor een nieuwe paniekaanval.
- Agorafobie: angst voor en vermijding van situaties waaruit men denkt moeilijk te kunnen ontkomen of waarin men moeilijk hulp zou kunnen krijgen bij een paniekaanval.
- Specifieke fobie: hevige, aanhoudende angst voor en vermijding van specifieke objecten en/of situaties.
- Sociale-angststoornis (sociale fobie): hevige, aanhoudende angst voor en vermijding van situaties waarin men wordt blootgesteld aan een mogelijke kritische blik van anderen.
- Sociale-angststoornis kan onderverdeeld worden in een specifieke vorm, waarbij de angst gekoppeld is aan een specifieke situatie zoals podiumvrees, en in een gegeneraliseerde vorm, waarbij de angst in verschillende situaties voorkomt.
- Gegeneraliseerde-angststoornis: buitensporige, aanhoudende angst en piekergedachten over een verscheidenheid aan dagelijkse onderwerpen.
- Scheidingsangst of separatieangststoornis: niet bij de ontwikkelingsfase passende, excessieve angst of vrees om gescheiden te worden van diegenen aan wie men gehecht is.
- Obsessieve compulsieve stoornis: terugkerende en hardnekkige gedachten, impulsen of voorstellingen (obsessies), en/of dwanghandelingen (compulsie).

Klachten en symptomen:

- Aanhoudende klachten of problemen, zoals gespannenheid, prikkelbaarheid, labiliteit, concentratieproblemen, lusteloosheid of slaapproblemen.
- 'Hyperventilatie'-klachten, zoals benauwdheid, transpireren of juist een droge mond.

- Aanhoudende lichamelijke klachten zonder lichamelijke oorzaak gevonden en waarbij je nauwelijks of slechts kortdurend gerustgesteld kan worden.

Behandelingstraject en duur van het traject

Bij angstklachten of een angststoornis bieden we naast psycho-educatie, waarbij uitleg over de aandoening, klachten, oorzaken en behandelmogelijkheden centraal staan, ondersteunende gesprekken en/of cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie is een psychotherapie die je leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en om er anders mee om te gaan. Deze therapie is in feite een behandelvorm die zich niet alleen op de klachten richt maar ook op de oplossingen.

Wij bieden alle therapievormen zowel fysiek op locatie als online aan. De duur van een traject is afhankelijk van de ernst van de problematiek, maar kan variëren van 15 tot 30 behandelconsulten. Vanuit de Honos+ (vragenlijst) wordt bepaald wat de duur van het zorgtraject zal zijn.

Medicatie

In sommige gevallen wordt aanbevolen om medicijnen in te zetten, zodat je zo goed mogelijk kan functioneren met je klachten. Hiervoor plannen wij een afspraak in bij onze psychiater op locatie. Samen wordt besproken welke medicatie eventueel bij de klachten passen, als onderdeel van het behandeltraject.

Andere hulpbronnen

1. Meer informatie over angst, dwang en fobie is te vinden op de website van [ADF](#). Het delen van je persoonlijke ervaringen met angst en dwang kan enorm waardevol en leerzaam zijn. Bij de ADF-stichting bieden ze diverse vormen van lotgenotencontact aan.
2. Voor alle klachten aan het lichaam waarbij psychische factoren (vermoedelijk) ook een rol spelen, kan psychosomatische fysiotherapie helpend zijn. Dit kan gaan om spanningsklachten of vermoeidheid die veroorzaakt worden door stress, een gespannen of gejaagd gevoel, burn-outklachten, chronische klachten, medisch onverklaarbare klachten. Maar ook bij het weer in beweging komen na of tijdens een depressie, het leren aangeven van grenzen of het leren omgaan met lichamelijke beperkingen of een chronische ziekte kan psychosomatische fysiotherapie een rol spelen. [Piet Hein fysiotherapie](#) biedt psychosomatische fysiotherapie in Hoofddorp.

