



Angst en Angststoornissen

11 april 2018

Frieda Matthys



Figure 11.1





Wat is angst

Een proces dat in gevaarlijke situaties een belangrijke **signaalwaarde** heeft:

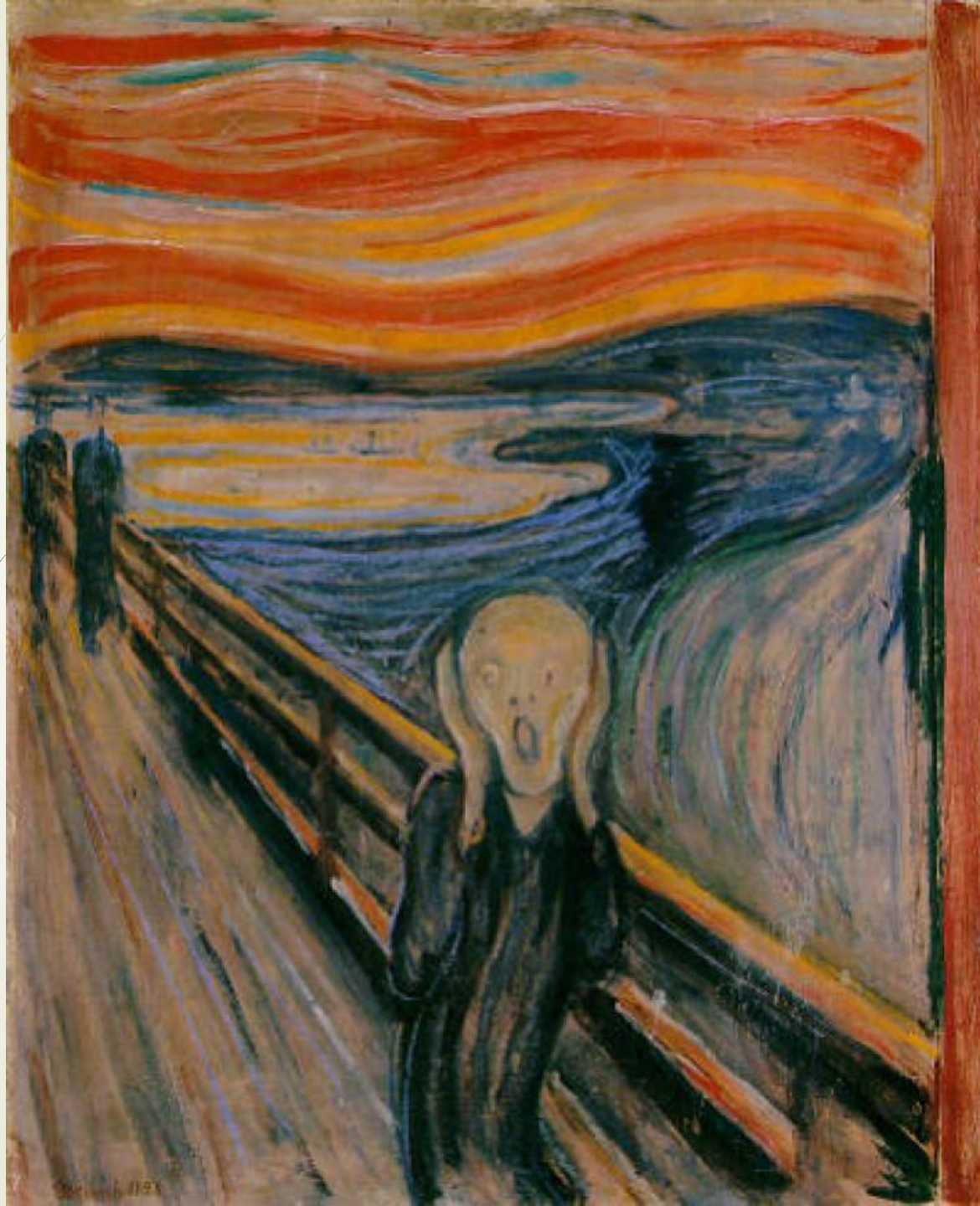
- aanpassing van het lichaam
- om het te activeren en voor te bereiden
- op **vluchten of vechten**.





FEAR

it'll make you dirty your pants





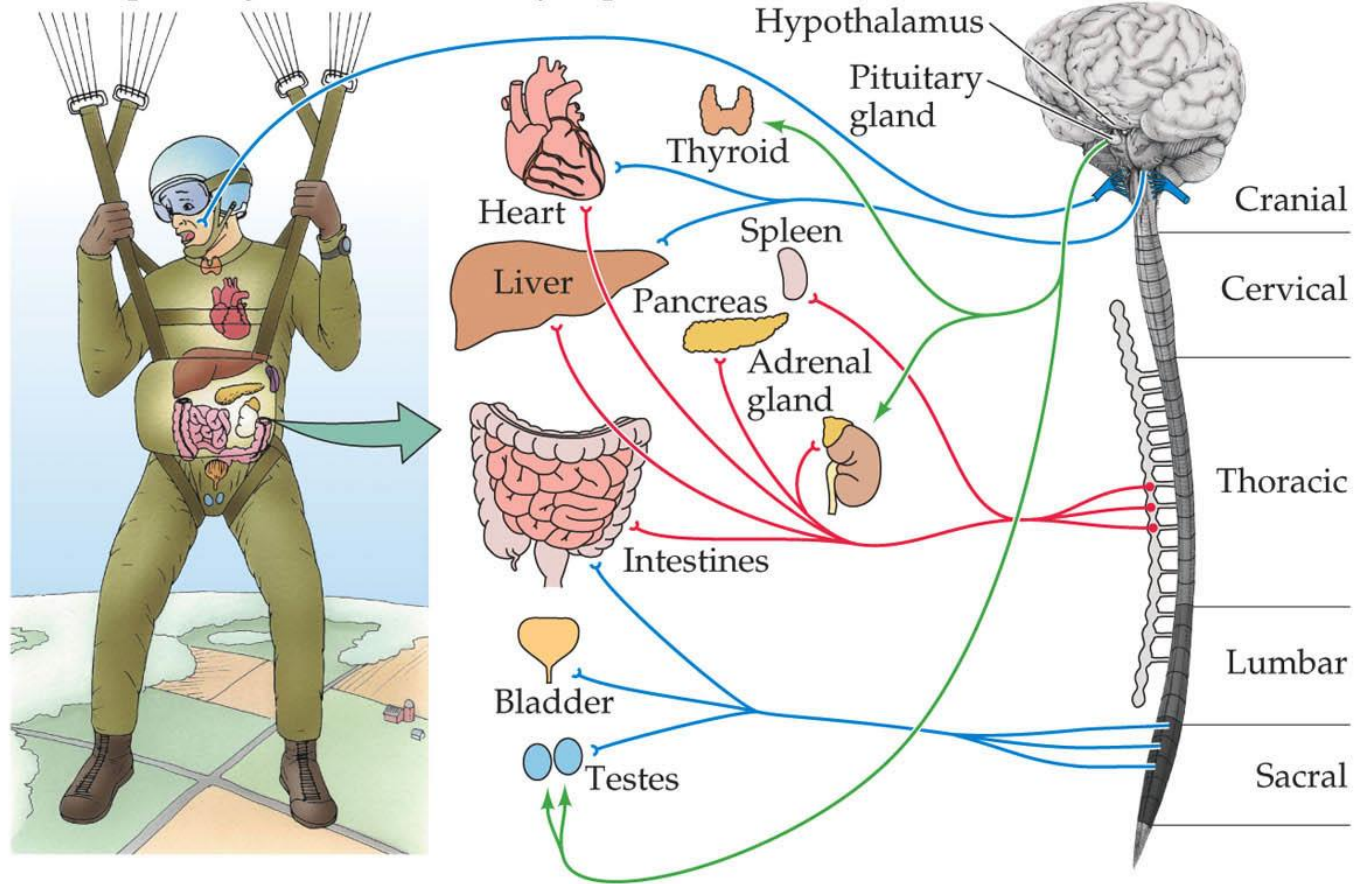
Angst heeft ook iets aantrekkelijk

http://www.youtube.com/watch?v=9fOtJi8dL_8

https://www.youtube.com/watch?v=a_OSW9rrMOg



(a) Response systems affected in jump situation



- Hormonal responses
- Parasympathetic responses
- Sympathetic responses



Wat is angst ?

- Verschillende dimensies
 - Biologisch
 - Psychologisch
 - Gedragmatig
 - Existentieel

- Adaptatieve reactie op dreiging



Wat is een pathologische angst ?

- Onredelijk en disproportioneel (>< adaptief)
 - in tijd (duurt te lang)
 - in intensiteit
 - bij ongepaste of niet aanwezige trigger
- Aandacht meer gefocust op fysiologische effecten (intern) dan op stimulus (extern)
- Bezorgdheid dat anderen het zullen merken
- **Angststoornis** als klinisch relevant en weerslag op dagelijks leven



Nut van angst ?

- Angst is een oeroude emotie
- Geeft aan dat er gevaar dreigt
- Verhoogde staat van paraatheid
- Adequate wijze kan reageren



Angst
fight, flight or freeze?



Lichte angst

- Ongemakkelijk gevoel
- Concentratieproblemen
- Wat verward
- Functioneren nauwelijks beïnvloed



Milde angst

- Blijven nadenken over de situatie
- Geen rust te kunnen vinden
- Prikkelbaarheid
- Vermoeidheid
- Spierspanning

- Situaties uit de weg proberen te gaan



Zware tot extreme angst

➤ Paniekaanvallen

- Plots opkomende aanval van angst die binnen tien minuten een piek bereikt en dan afneemt
- Gepaard met lichamelijke symptomen o.m. hyperventilatie
- Bang om dood te gaan, gek te worden of de controle te verliezen, depersonalisatie en derealisatie
- Kan spontaan of situationeel zijn
- Bij 10 % van de bevolking maar leidt niet altijd tot paniekstoornis

➤ Vermijdingsgedrag

- Passief of actief
- Covert of interoceptieve vermijding



Paniekstoornis

- Recidiverende, onverwachte paniekaanvallen
- Nadien
 - voortdurende ongerustheid over het krijgen van volgende aanvallen
 - bezorgdheid over de verwickelingen of de consequenties van de aanval;
 - een belangrijke gedragsverandering in samenhang met de aanvallen.

<https://tony.soprano's.panicdisorder>



Agorafobie

- Duidelijke angst voor minstens twee van volgende situaties
 - Gebruik maken van (openbaar) vervoer (auto, trein, vliegtuig)
 - Zich in een open ruimte bevinden (marktplein, brug)
 - Zich in een afgesloten ruimte bevinden (bioscoop, lift)
 - In de rij staan of zich in een menigte bevinden
 - Alleen buitenshuis zijn
- Vermijdingsgedrag vanwege de gedachte dat ontsnappen moeilijk zal zijn of hulp niet beschikbaar wanneer zich panieksymptomen of andere machteloos makende of gênante symptomen zouden ontwikkelen
- De situaties worden vermeden of doorstaan met intense angst of in aanwezigheid van een vertrouwd iemand.

[https://Inside Out \(2011\)](https://Inside Out (2011)) vanaf minuut 12

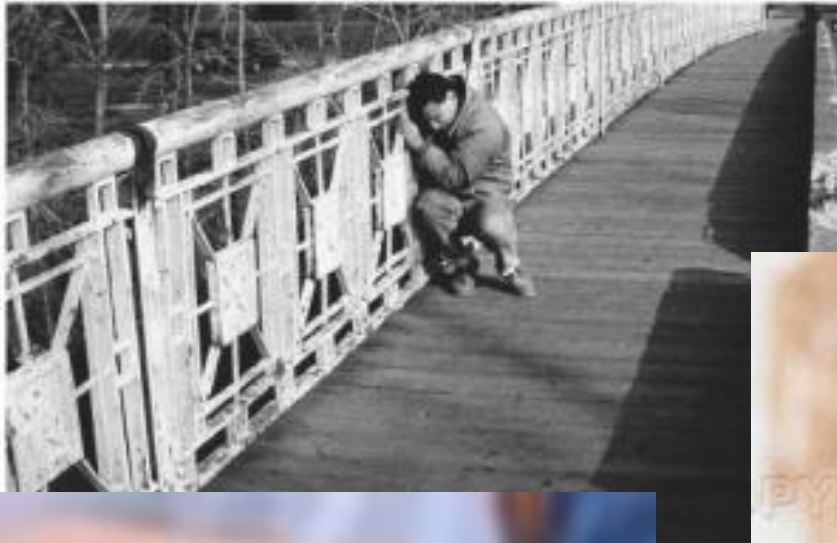


Specifieke fobie

- Duidelijke angst voor een specifiek voorwerp of specifieke situatie (vliegen, hoogtes, dieren, een injectie).
- Het object of de situatie roept bijna altijd onmiddellijk angst op en wordt bewust vermeden of alleen verdragen met intense angst
- De angst is buiten proportie (de sociale context in acht genomen)

SPECIFICATIES

- dier: spinnen, insecten, honden, pluimvee
- natuur: storm, onweer, watervrees, hoogtevrees
- bloed/injectie/verwonding
- situationeel: autorijden bruggen, tunnels, liften, vliegtuigen
- overige slik- braak-, plasfobie.





Angststoornis door een middel of medicatie

Middelenmisbruik en afhankelijkheid

Alcohol, amfetaminen, cafeïne, cannabis, cocaïne, hallucinogenen, inhalantia, fenylcyclidine

Toxicologisch

Kooldioxide, koolmonoxide, gasolie, zware metalen, insecticiden, verven

Onttrekking van een middel

Benzodiazepinen, clonidine, antidepressiva, alcohol, cocaïne, nicotine, opioïden



Komt het veel voor ?

- 15.1% van Belgische vrouwen en 11.1% van Belgische mannen heeft ooit in hun leven een angststoornis meegemaakt.
- Piekprevalentie: 25-44 jaar maar vaak al van op kinder- of puberleeftijd
- Comorbiditeit met stemmingsstoornissen en middelenmisbruik of -afhankelijkheid (vnl.alcohol en benzodiazepines)
- Link met persoonlijkheidsstoornis



Komt het veel voor

Van de Belgische bevolking heeft

- 6.8% een specifieke fobie meegemaakt.
- 2.7% een gegeneraliseerde angststoornis
- 2.3% een posttraumatische stressstoornis
- 2% heeft een paniekstoornis
- 2% een sociale fobie
- 0.8% een agorafobie



Gaat het weer over ?

- Spontane genezing: 25 %
- Chronisch als niet behandeld
- Behandeling: bij 75 % volledig herstel
- Beloop: ↑ en ↓ in samenhang met stressfactoren
- Goede prognose bij adequate behandeling



Angst en het brein

Het drie in één brein

Het reptielenbrein

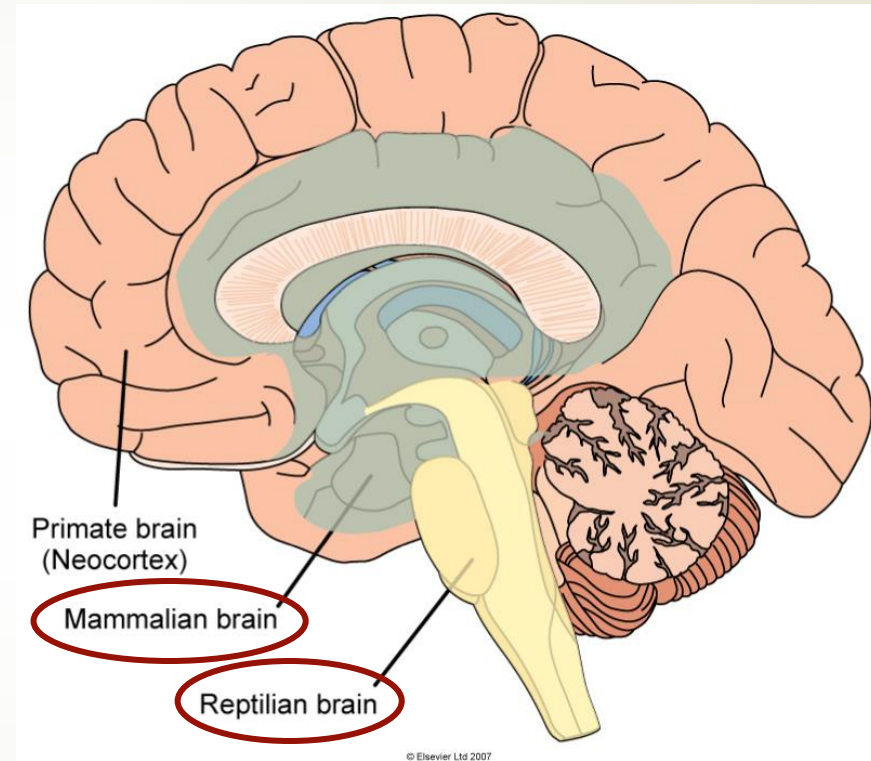
Oudste laag die bestaat uit de hersenstam
Domineert bij slangen en hagedissen

Het zoogdierenbrein

Bestaat hoofdzakelijk uit het limbisch systeem
Is belangrijk voor de menselijke emoties

Het primatenbrein of neocortex

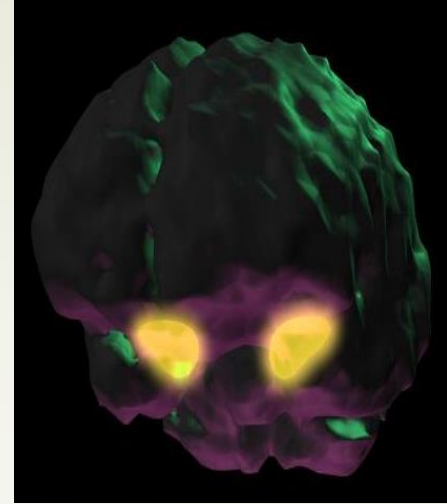
Meest recente





Amygdala

Twee amandelvormige neurale clusters



- Koppelt zintuiglijke waarnemingen aan emoties
Bij apen en ratten: zonder amygdala, geen angst
Bij stimuleren amygdala: angst en klaar voor de aanval
- Schade aan amygdala: geen emotionele associaties meer bij oproepen van de gebeurtenis
- Speelt een centrale rol bij de verwerking van weerzinwekkende prikkels en reguleren van de angst,
- en bij vreesconditionering en de versterkte schrikreacties via klassieke conditionering.
- Belangrijk bij het vormen en opslaan van herinneringen aan emotionele gebeurtenissen
- Werkt bij het opslaan van informatie nauw samen met de hippocampus.



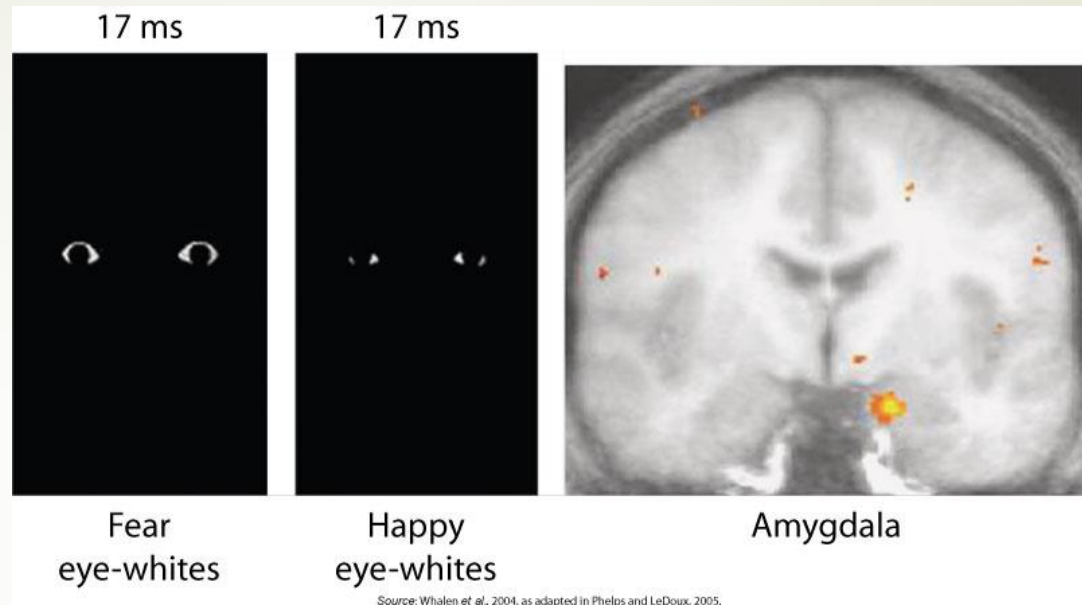
Charles Whitman

August 1st, 1966



University of Texas in Austin

Emotie en sociale cognitie



- ▶ Ook foto's van verschrikte gezichten doet de amygdala oplichten.
- ▶ Gezichten en vnl. ogen bevatten emotioneel belangrijke informatie.
- ▶ De amygdala blijkt te reageren op wijdoopen ogen die angst of verbazing uitdrukken.
- ▶ Zelfs als men enkel het wit van de ogen kan zien.



Amygdala en angststoornissen

- Mensen met een angststoornis schrikken makkelijker
- Zij reageren extremer op stress
- Hebben een hyperactieve amygdala
- Stress en traumata veroorzaken toename van de synapsen in de amygdala en groei van de dendrieten
- Vroegkinderlijke traumata kunnen maken dat de amygdala overactief wordt en blijft

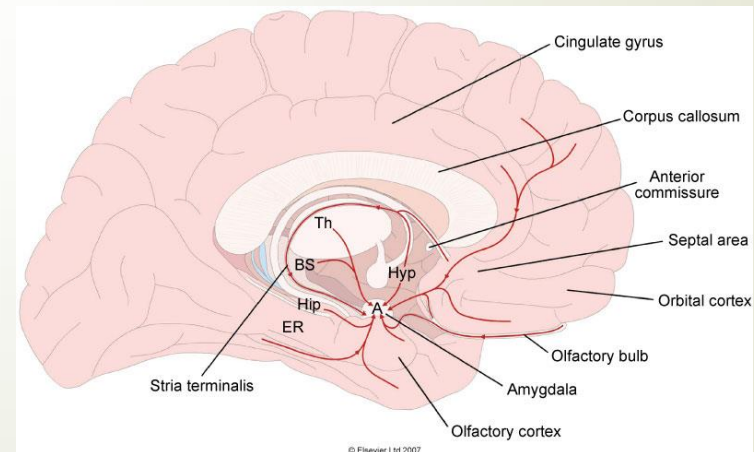


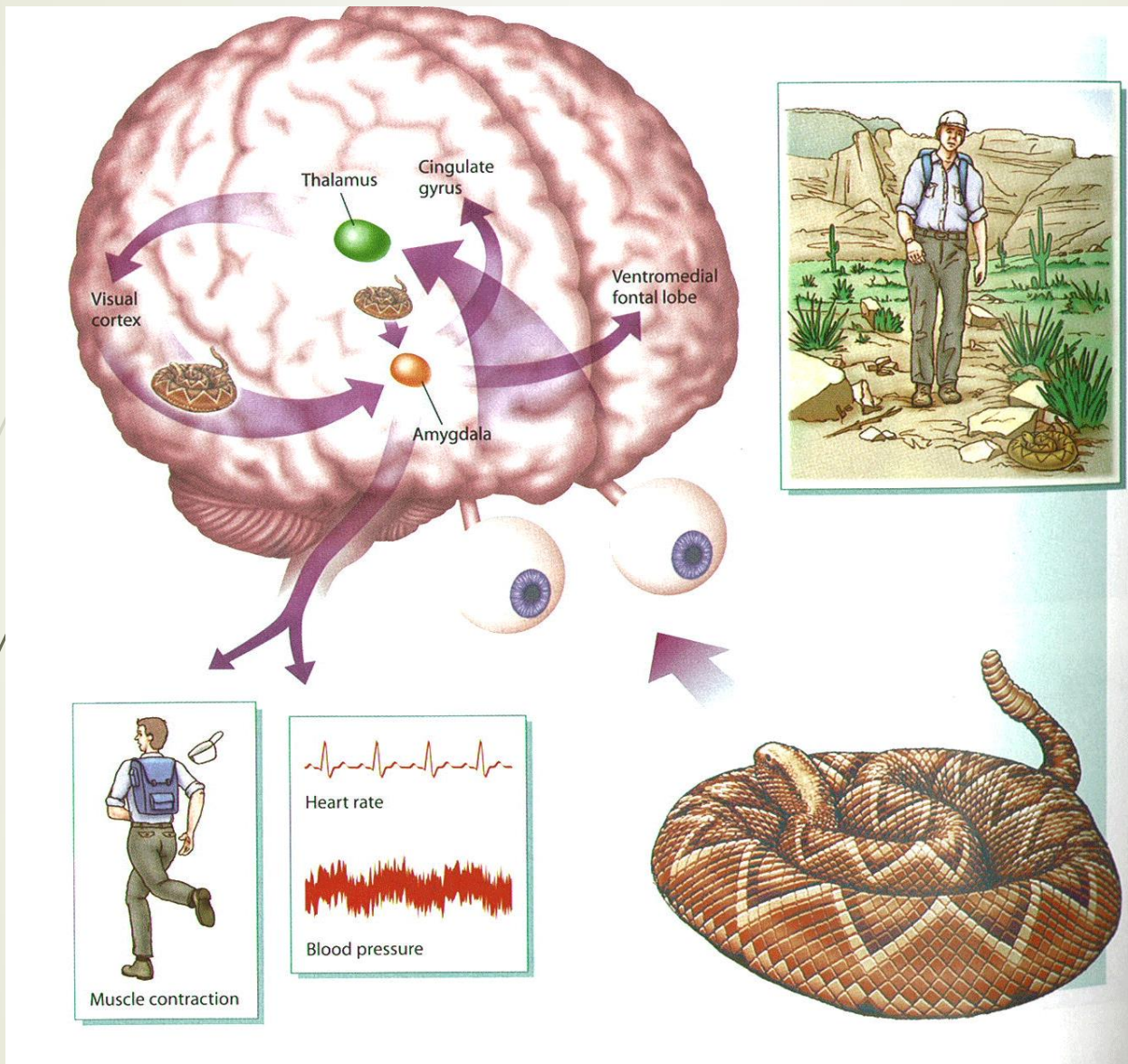
Flottende angst

- Een sterk traumatisch gebeurtenis verstoort de functie van de hippocampus en versterkt de amygdala functie
- Als later iets gelijkaardig gebeurt wordt, zonder dat men het zich realiseert, wordt een autonome angsttoestand gegenereerd
- Je wordt onrustig of angstig zonder te weten waarom
- Je herinnert je de gebeurtenis niet via de hippocampus maar via het amygdala circuit

Hoe werkt het

- ▶ **ANGST** is een systeem om pijn en verwondingen te vermijden.
- ▶ het systeem reageert op **ongeconditioneerde** stimuli (hard lawaai, pijnlijke stimuli, plotse bewegingen)
- ▶ en **geconditioneerde** stimuli (signalen die we associëren met gevaar)
- ▶ Vanuit alle zintuigen
- ▶ Er is een snelle lage en een tragere hoge reactiebaan







Emotie: inhibitie en regulering

- ▶ Angst aanleren is duurzaam en stabiel
- ▶ Is opmerkelijk resistent tegen verandering en vrijwillige controle.
- ▶ Is daarom moeilijk veranderbaar via gedragstherapie
- ▶ Gebeurtenissen met emotionele associaties worden gemakkelijker onthouden dan neutrale gebeurtenissen.

<https://www.youtube.com/watch?v=CYGXMXGkxtc>



Vicieuze cirkel van angst/paniek

- Angst komt niet zonder aanleiding
- Die lokt een emotie uit en/of lichamelijke gewaarwording
- Daarna volgt een angstige gedachte (die hebben meestal betrekking op iets wat in de toekomst zal plaatsvinden)
- Daarnaast maakt de angst dat je op een bepaalde manier iets gaat doen (gedrag)
- Conditionering (via amygdala)



Behandeling

Geneesmiddelen

- Antidepressiva
- Tranquillizers
- Antipsychotica

Psychotherapie

- Relaxatie en mindfulness
- Cognitieve interventies
- Gedragsinterventies
- EMDR voor PTSS

Cognitieve interventies

- Misinterpretaties worden gekenmerkt door onrealistische gedachten en conclusies aan verschijnselen
- Bij angst veelal 'overschatting van gevaar' en 'onderschatting van de eigen mogelijkheden'
- Cognitieve interventies hebben als doel gedachten terug 'realistisch' te maken



Gedragsinterventies

➤ Exposure

- Blootstellen aan angstopwekkende stimuli
- Kan IN VIVO en IN VITRO
- Kan via 'flooding' of gradueel

➤ Responspreventie (veiligheidsgedrag verminderen)

<https://www.youtube.com/watch?v=znYSoSwGXIA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wE5F-FjbTRk>

<https://vrendle.nl/nl/therapie>





*Wanneer je de manier
verandert waarop je naar
dingen kijkt, veranderen de
dingen waarnaar je kijkt...*