

Stap voor stap je angst overwinnen

Effectieve technieken om angst, paniek, piekeren en fobieën
te lijf te gaan ■ je triggers te herkennen ■ onrealistische gedachten
te veranderen ■ en stress te verminderen

MARTIN ANTONY EN PETER NORTON



Stap voor stap je angst overwinnen

Martin M. Antony en Peter J. Norton

Inhoudsopgave

Dankwoord	6
Inleiding: Angst kent vele gezichten	7
 Deel I – De voorbereiding	
1 Angst – een globaal overzicht	13
2 Je angst leren kennen	51
3 Voordat je met de behandeling begint	75
 Deel II – Het programma	
4 Je angstige manier van denken veranderen	99
5 Het veiligheidsnet elimineren	133
6 De confrontatie met gevreesde objecten en situaties	153
7 De confrontatie met enge gedachten, herinneringen, beelden en impulsen	169
8 De confrontatie met beangstigende gevoelens en sensaties	187
9 Ontspanningsoefeningen, meditatie en acceptatie	199
10 Geneesmiddelen en kruidenmiddelen	217
 Deel III – De lange termijn	
11 Een levensstijl ontwikkelen die angst tegengaat	245
12 Behandelobstakels overwinnen	261
13 Leven zonder angst	281
14 Een leidraad voor familie en vrienden	289

Dankwoord

We willen graag onze redacteuren bedanken bij The Guilford Press, Kitty Moore en Linda Carbone, voor hun begeleiding en steun. Dank ook aan drs. Lakshmi Ravindran, Richard Swinson en Mark Watling voor hun zorgvuldige commentaar op en suggesties bij het hoofdstuk over medicatie. Een bijzonder dankwoord ook voor degenen die als eerste de strategieën ontwikkelden en onderzochten die in dit boek worden beschreven, en voor onze mentoren die ons lieten kennismaken met deze benaderingen: David H. Barlow, Aaron T. Beck, Thomas Borkovec, Timothy A. Brown, David M. Clark, Michelle G. Craske, Hans Eysenck, Edna B. Foa, Steven Hayes, Richard G. Heimberg, Debra Hope, Isaac Marks, Ron Norton, Lars-Goran Öst, Randy Paterson, S. Rachman, Ron Rapee, Paul Salkovskis, Richard Swinson, Maureen Whittal, Joseph Wolpe en vele anderen.

Inleiding

Angst kent vele gezichten

Vera loopt op en neer door haar appartement, in afwachting van de thuiskomst van haar man. Het is zes uur 's avonds. Ze vraagt zich af waar hij blijft. Ze heeft geprobeerd hem op zijn mobieltje te bereiken, maar hij nam niet op. Normaal is hij om vijf uur klaar met zijn werk. Het kost hem maar een half uur om thuis te komen. Haar gedachten slaan op hol. Waarom is hij zo laat?

Misschien heeft hij een vreselijk ongeluk gehad, denkt ze. Misschien is hij ontslagen en drinkt hij zich een stuk in zijn kraag in een bar. Zou hij een buitenechtelijke relatie hebben? Vera's emoties vliegen alle kanten op. Ze is beurtelings ongerust, boos en doodsbang. Ze voelt zich gefrustreerd omdat ze alleen maar kan afwachten. Een half uur later stapt Karel binnen. Hij legt uit dat er file was door werkzaamheden aan de snelweg. Waarom hij zijn mobieltje niet opgenomen had? Gewoon, hij had het niet bij zich. Dat klopt: nu pas ziet Vera dat het op een bijzettafeltje ligt. Ze slaakt een zucht van verlichting. Zoals vaker gebeurt, heeft Vera zich laten meeslepen door haar angst.

Donald heeft vreselijke vliegangst. Gewoonlijk vermijdt hij vliegtuigen totaal. Zo nu en dan moet hij toch, als hij er echt niet onderuit kan, een korte vlucht maken. In dat geval blijft hij met opzet de nacht ervoor wakker, zodat hij meer kans heeft om tijdens de vlucht te slapen. Ook neemt hij wat drankjes aan boord en misschien zelfs een valiumtablet (hij weet niet dat de combinatie gevaarlijk kan zijn). Als hij niet slaapt, doet hij er alles aan om afleiding te zoeken. Hij leest, luistert naar muziek en praat met degene die naast hem zit. Als hij weet dat hij moet vliegen, begint hij maanden van tevoren al te piekeren. Vaak heeft hij er nachtmerries van. Omdat hij zo bang is voor vliegtuigongelukken heeft hij promoties van de hand gewezen, is niet op vakantie gegaan en heeft zelfs de veertigjarige bruiloft van zijn ouders gemist.

Jacqueline is net moeder geworden. Hoewel ze vroeger nooit grote problemen met angsten heeft gehad, moet ze er nu voortdurend aan denken dat ze haar pasgeboren dochter iets zal aandoen. Als ze bijvoorbeeld de luier van haar baby verschoont, dringen zich beelden aan haar op waarbij ze haar dochter wurgt of seksueel misbruikt. Die gedachten choqueren en beangstigen haar. Zulke dingen wil ze helemaal niet doen en ze zou nooit haar gedachten in daden omzetten. Toch vraagt ze zich bezorgd af of het betekent dat ze haar dochter iets zal aandoen of dat ze een vreselijk slechte moeder is. Jacqueline weet dat zulke gedachten niet normaal zijn en ze doet wat ze kan om ze uit te bannen. Ze zorgt er zo veel mogelijk voor niet met de baby alleen te zijn of iets binnen handbereik te hebben waarmee ze haar baby iets zou kunnen aandoen (bijvoorbeeld messen). Maar hoe meer ze probeert de gedachten dat ze haar baby iets zal aandoen uit te bannen, hoe meer ze overstuur raakt vanwege die zich almaar opdringende gedachten.

Jaap maakt zich zorgen over zijn gezondheid. Toen Jaap een tiener was, zakte zijn vader plotseling in elkaar door een beroerte. Hij overleed in het ziekenhuis. Terwijl Jaap bij zijn vader in het ziekenhuis was, zag hij veel andere patiënten die een beroerte hadden gehad. Sommigen konden niet meer praten, waren gedeeltelijk verlamd of lagen te vegeteren. Sinds die tijd is Jaap doodsbang dat hij een beroerte of een ander ernstig gezondheidsprobleem krijgt. Telkens wanneer hij stekende hoofdpijn krijgt, is hij onmiddellijk bang dat hij een beroerte of een aneurysma heeft. Doodsbang om te sterven, haast hij zich naar Spoedeisende Hulp. Elke keer doen de artsen een paar onderzoeken en verzekeren ze hem dat hij niet doodgaat. Hij prijst zich dan gelukkig omdat hij niet doodgaat. Maar toch is hij elke keer bang dat hij de volgende keer misschien wel echt een fatale beroerte krijgt.

Wat hebben Vera, Donald, Jacqueline en Jaap gemeen? Alle drie hebben ze last van extreme of overdreven angstgevoelens. Vera denkt niet eens na over allerlei voor de hand liggende redenen waarom haar man te laat kan zijn. Donald komt niet van zijn vliegangst af, hoewel vliegtuigen tot de veiligste vervoersmiddelen behoren (naar de luchthaven rijden is het gevaarlijkst!). Jacqueline is doodsbang voor haar eigen gedachten, hoewel ze weet dat ze die nooit in daden zal omzetten. Jaap is ervan overtuigd dat zijn lichamelijke sensaties een voorbode zijn van een beroerte, ook al blaakt hij van gezondheid.

Dit zijn allemaal vormen van angst. Soms is het gemakkelijk te begrijpen hoe angst begint, zoals bij Jaap, wiens angst tot ontwikkeling kwam toen hij zijn vader zag sterven aan een beroerte. Soms lijkt angst absurd of moeilijk te begrijpen, zoals Jacqueline's gedachten dat ze haar baby iets zal aandoen. Iedereen ervaart van tijd tot tijd angst, maar bij sommige mensen wordt het leven volledig door angst bepaald. Deze gevoelens dicteren wat ze wel en niet mogen doen. Ze wakkeren hun angst aan, ook al zeggen anderen dat er geen reden voor ongerustheid is.

Dit boek is geschreven voor mensen die angst op deze manier beleven. Je leert methoden aan die uitgebreid onderzocht zijn en geaccepteerd worden door professionals uit de geestelijke gezondheidszorg. Zij gebruiken ze om mensen te helpen hun extreme angsten te overwinnen. De hoofdstukken zijn zo ingedeeld dat ze dezelfde stappen doorlopen die een ervaren therapeut met je zou doorlopen om je er overheen te helpen. Deel I is getiteld: 'De voorbereiding'. We leren je wat angst is en waarom de jouwe

onbeheersbaar is geworden. Vervolgens loodsen we je door een proces van zelfevaluatie om open en eerlijk mogelijk te inventariseren hoe angst jou en je leven beïnvloedt. Dit werkboek is voor een brede groep angstlijders bestemd en het stelt lezers in staat om een op hen toegesneden behandelplan te ontwikkelen. In hoofdstuk 3 tonen we aan hoe je de resultaten van je zelfevaluatie kunt gebruiken om je eigen behandeling te plannen, waarbij je de technieken die in dit boek worden geboden toepast op je individuele angsten en zorgen.

De hoofdstukken 4 tot en met 10, 'Het programma', bieden de kern van de behandelmethode, die gebaseerd is op een benadering die cognitieve gedragstherapie (CGT) heet. CGT is verreweg de meest algemeen geaccepteerde, onderzochte en bewezen psychologische methode om mensen van hun angsten af te helpen. Je krijgt inzicht in de gedachten en veronderstellingen die je angsten aanwakkeren en je oefent allerlei technieken om je een realistischer kijk te geven op je angstgedachten. Aan de hand van deze technieken kun je de confrontatie aangaan met situaties die angst oproepen. Wees niet bang! Het gaat om een geleidelijk proces, dat je in een beheersbaar tempo doorloopt. Werk gewoon de eerste gedeelten van dit boek door en oefen met de technieken die we adviseren. Dan ben je op een gegeven moment vanzelf zover dat je de confrontatie met situaties die je angst inboezemen aan durft te gaan. Daarnaast leer je technieken om je te ontspannen en de lichamelijke manifestaties van je angst onder controle te krijgen. In hoofdstuk 10 leer je ook hoe je angstsymptomen met behulp van medicijnen kunt verminderen.

In deel III, 'De lange termijn' getiteld, laten we je zien hoe je de veranderingen die je dankzij dit programma hebt gerealiseerd, vast kunt houden. Je leert strategieën om te voorkomen dat je angst terugkeert, technieken om barrières te overwinnen die je herstel af en toe in de weg zitten en je levensstijl zo te veranderen dat je vrij van angst bent. Het laatste hoofdstuk hebben we speciaal geschreven voor je dierbaren. Steeds weer ontdekken we dat partners, familieleden en vrienden onze grootste bron van steun kunnen zijn of (soms) juist de grootste barrière vormen bij ons herstelproces. Dit hoofdstuk zorgt ervoor dat je familieleden en vrienden zich beter realiseren wat je doorgemaakt hebt en beschrijft hoe ze jou bij kunnen staan bij het overwinnen van je angsten.

Aanbevelingen voor het werken met dit programma

Je bent vrij om dit boek naar eigen inzicht te gebruiken. We kunnen je wel een aantal tips aan de hand doen, zodat je het meest uit je behandelprogramma haalt. We raden je aan om eerst het hele boek globaal te lezen voordat je de beschreven technieken en vaardigheden toepast. We willen dat je je niet alleen de ideeën en technieken uit elk afzonderlijk hoofdstuk eigen maakt, maar ook het totale behandelplan. Dit programma bouwt voort op de technieken die je in eerdere gedeelten hebt geleerd en op de vooruitgang die je daarbij hebt geboekt. Het is dus belangrijk dat je bij het oefenen van bepaalde strategieën het grote geheel blijft zien.

Bovendien willen we graag dat je hoofdstuk 12 er geregeld bij pakt. Het is de bedoeling dat je dit hoofdstuk raadpleegt onder het oefenen van de strategieën die in eerdere gedeelten van het boek worden beschreven. Hoofdstuk 12 behandelt de problemen die soms de kop opsteken bij het doorwerken van het programma. Dit hoofdstuk moet je erbij pakken als je het idee hebt dat iets niet werkt. Het biedt je ideeën en suggesties als je geen kans ziet je herstel in je drukke schema in te passen. In hoofdstuk 12 komen de volgende belemmeringen aan de orde:

- het lastig vinden tijd te maken voor de behandeling (bijvoorbeeld om huiswerkopdrachten te doen);
- worstelen met andere psychische problemen, zoals depressie of verslavingen;
- stress in je leven (zoals op het werk, in relaties of op ander gebied);
- medische complicaties;
- gebrek aan relevante vaardigheden (bijvoorbeeld communicatieve of rijvaardigheden).

We hopen dat je de bereid bent om tijd en energie te steken in het doorwerken van dit boek, dat je kan helpen om van je angsten, fobieën, obsessies en dwanghandelingen af te komen. Deze technieken werken echt! Dat wordt steeds weer bewezen. Door geleerden die gecontroleerd onderzoek doen, door therapeuten in hun werk met patiënten en door mensen als jij. Als je de tekst alleen maar doorleest, gebeurt er echter niets. Er gebeurt pas iets als je de ideeën en adviezen op deze bladzijden werkelijk in je eigen leven toepast.

Het is niet jouw schuld, maar je angst heeft bepaald wat je wel en niet kunt doen. Daardoor zijn deuren voor je gesloten gebleven en werd je elke dag je levensvreugde ontnomen. Angst heeft je belangrijke delen van je leven ontnomen. Sla de bladzijde om en zorg ervoor dat je je leven terugkrijgt.

Van paniekaanval tot overmatig piekeren, angst belemmert elke dag vele mensen in hun functioneren. *Stap voor stap je angst overwinnen* is een zeer praktisch werkboek om verschillende vormen van angst het hoofd te bieden.

Op basis van recente inzichten in de bewezen effectieve cognitieve gedragstherapie bieden gerenommeerde auteurs Martin Antony en Peter Norton talloze werkbladen, oefeningen en tips om direct toe te passen.

‘Iedereen die last heeft van angst en paniek moet dit boek lezen! Het vertelt je waarom je angstig bent, en wat je er stap voor stap aan kunt doen. Een regelrechte aanrader!’
Judith S. Beck

‘De laatste jaren is er aanzienlijke vooruitgang geboekt in het begrijpen en aanpakken van angst. Dit boek is gebaseerd op de belangrijkste nieuwe inzichten. De technieken en strategieën helpen je om elke vorm van angst te overwinnen.’ *Ronald M. Rapee*

Een helder en praktisch werkboek om stapsgewijs mee aan de slag te gaan:

- Leer wanneer angst, paniek, obsessies of fobieën oncontroleerbaar worden
- Herken gedrag en gedachten die je angst versterken
- Ontwikkel een veilig plan om jezelf met angstige situaties te confronteren
- Lees welke medicatie of kruidenmiddelen je kunnen helpen
- Leer effectieve technieken om angst, paniek of piekeren te lijf te gaan



MARTIN ANTONY is voorzitter van de Canadian Psychological Association en hoogleraar aan de universiteit van Toronto. PETER NORTON is associate professor aan de universiteit van Houston en directeur van de Anxiety Disorder Clinic aan de universiteit van Houston. Beiden hebben voor hun werk verschillende onderscheidingen en prijzen gewonnen, waaronder van het National Institute of Health.

ISBN 978 90 79729 08 1



9 789079 729081

HOGREFE



WWW.HOGREFE.NL