PANIEK OM NIKS

Steeds meer millennials kampen met paniekaanvallen. Zonder dat er iets is om bang voor te zijn, slaat je lichaam alarm. En dat kan voelen alsof je een kleine dood sterft. Waar komt het vandaan en wat kun je ertegen doen?

Tekst Amanda van Schaik **Illustratie** The Phoney Club

Als je nog nooit een paniekaanval hebt gehad, is het lastig om je voor te stellen hoe verschrikkelijk dat is. Om je een idee te geven: 'Het voelt alsof je elk moment kunt omvallen en doodgaat. Hartkloppingen, zweten, geen lucht krijgen, tintelingen door je lijf. Een sterk ontheemd gevoel, het idee dat je gek wordt en de controle verliest.' Zo beschrijft Ruth (36) een paniekaanval. Voor Taya (30) voelt het 'alsof je in een afschuwelijke nachtmerrie zit, je daar bewust van bent en niet wakker kunt worden.' Iemand die een paniekaanval krijgt, ervaart plotseling een hevige angst terwijl er niets is om bang voor te zijn. Zo'n angstreactie treedt normaal gesproken op als er gevaar dreigt. Als er vlak voordat je wilt oversteken een scooter voorbij zoeft of als er tijdens een safari een leeuw uit de bosjes springt, wordt je lichaam razendsnel in opperste staat van paraatheid gebracht om te vechten of te vluchten. Het stresshormoon adrenaline komt vrij, dat je hart sneller en krachtiger laat werken. Daardoor vernauwen de bloedvaten, zodat er meer bloed beschikbaar is voor je brein en spieren en je snel kunt reageren op naderend onheil. Super nuttig. 'Maar bij een deel van de mensen is dit angstnetwerk ontregeld en reageert het zonder duidelijke aanleiding, of juist extreem op een geringe aanleiding,' legt Neeltje Batelaan uit. Zij is als psychiater en onderzoeker werkzaam op de academische polikliniek voor angst- en dwangstoornissen van GGZ inGeest. Tijdens een paniekaanval rinkelt de alarmbel dus zonder dat er gevaar dreigt. De verschijnselen van een paniekaanval kunnen lijken op die van een hartaanval: kortademigheid, druk op de borst, duizeligheid, hartkloppingen, zweten. 'Een flink percentage van de mensen die op de harthulp terechtkomen, blijkt geen hartaanval te hebben, maar een paniekaanval,' zegt Batelaan. Voor de duidelijkheid: je gaat er niet dood aan, valt niet flauw, en behalve de stresshormonen die door je lijf gieren, is er lichamelijk niets aan de hand.

Huilend in de bus

Een paniekaanval overkomt een kleine half miljoen mensen per jaar in Nederland. Als je meerdere paniekaanvallen hebt gehad, bang bent voor een volgende en de angst je doen en laten beïnvloedt, is er sprake van een paniekstoornis. Hoe zo'n stoornis →

'Ik werd duizelig, misselijk en wist zeker: nu komt het nooit meer goed'

ontstaat en waarom de een er wel last van heeft en de ander niet, daarover is nog veel onduidelijkheid. Batelaan: 'Het is voor een deel erfelijk, er kan een biologische kwetsbaarheid voor angstklachten zijn en er zijn externe omstandigheden waarbij stress vaak een rol speelt. Zoals te hard werken, of bijvoorbeeld wanneer iemand net een kind heeft gekregen. Ook veel koffie, cola, alcohol en roken kunnen een aanval uitlokken.'

Ruth kreeg drie jaar geleden voor het eerst een paniekaanval tijdens een burn-out en werd angstig voor een volgende aanval. 'Het wordt een *self fulfilling prophecy*. Ik ging wandelen ter ontspanning, maar vijf minuten van mijn huis schoot er ineens door mijn hoofd: als ik omval, ziet niemand me. En daar kwam ie weer. Ik werd duizelig, misselijk en wist zeker: nu komt het helemaal nooit meer goed. Het drong niet tot me door dat ik een paniekaanval had, ik dacht dat er iets afschuwelijks gebeurde. Een andere keer kreeg ik zonder aanleiding een aanval. Ik stapte in de bus, was kalm, maar het moment dat de deuren sloten, begon ik te huilen en begon de paniek. Dat er geen peil op te trekken is, maakt het zo beangstigend.' Ruth wil benadrukken dat het geen aanstellerij is. 'Een collega zei: je moet je niet zo aanstellen. Was het maar zo makkelijk. Het was niet alsof ik het bewust deed.'

Batelaan sluit zich daarbij aan: het is geen aanstellerij: 'Een paniekstoornis veroorzaakt veel leed. Al vertel je jezelf dat je een paniekaanval hebt, al weet je rationeel dat er geen reden is voor de angst, je lichaam gaat nog steeds in vecht- of vluchtmodus.'

Vrienden kwijt

Bij vrouwen komt het bijna twee keer zo vaak voor: 4,7 procent van de vrouwen heeft ooit een paniekstoornis gehad, tegenover 2,7 procent van de mannen. Dat blijkt uit een studie naar psychische aandoeningen uitgevoerd door het Trimbos-instituut. Waarom speelt het meer bij vrouwen? Daar hebben wetenschappers over de hele wereld naar gespeculeerd. Verschil in hormoonhuishouding, mannen houden zich stoer, vrouwen zitten meer in hun hoofd en piekeren meer, ze zijn beter in het herkennen van emotionele problemen en vragen eerder om hulp en zijn daarom oververtegenwoordigd in de cijfers... Maar een eenduidige wetenschappelijke verklaring ontbreekt vooralsnog. Nog een kwestie waarover weinig bekend is: waarom vooral millennials er last van hebben. Batelaan: 'De eerste paniekaanval ontstaat meestal plotseling tussen de vijftien en dertig jaar, zonder duidelijke aanleiding.' Diondra (21) kreeg een paniekstoornis door sociale- en studiedruk. Het begon op de middelbare school. 'Ik was veertien, vijftien jaar, was vaak alleen en vond het steeds lastiger om contact te leggen met mensen. Ik zag op tegen naar school gaan, want al die mensen, het idee dat ik met ze moest praten... Alleen al het zien van de schooldeur veroorzaakte paniek. Twee of drie keer per dag kreeg ik een aanval: druk op mijn borst, niet kunnen ademen, niet meer logisch kunnen nadenken. Toetsen, projecten, alle situaties waarin ik me moest bewijzen, riepen een paniekaanval op. Dat is uitputtend en ik was daardoor vaak moe. De vrienden die ik had, verloor ik gaandeweg, tot ik er nog maar twee over had. In plaats van uit te leggen dat het kwam omdat ik bang was een paniekaanval te krijgen, negeerde ik mijn vrienden. Ik heb twee jaar therapie gehad en nu is de paniek teruggebracht tot een aanval per maand of om de maand. Als er een voel opkomen, probeer ik deze voor het hoogtepunt af te kappen door mezelf te vragen: is er een reden voor de paniek, kan ik de reden voorkomen? En dat helpt meestal.'

Hulptroepen

Waarom het juist opspeelt bij jongvolwassenen is onduidelijk, zegt Batelaan. Kan het komen omdat millennials onder druk staan? Studie en social media staan in het teken van presteren en voldoen aan het ideale plaatje, dat brengt mentale druk en angsten met zich mee, toch? Batelaan: 'Dat een paniekaanval voor het eerst ontstaat onder jongvolwassenen is geen 'millennial-kenmerk', dat gold ook voor vorige generaties. En er zijn geen aanwijzingen dat de huidige generatie jongvolwassenen meer last heeft van paniekstoornissen dan vorige generaties. Ik denk dat ze vooral sneller hulp zoeken. Waar voorheen bijvoorbeeld een student die het tempo niet kon bijbenen het wat rustiger aandeed, kan dat tegenwoordig

niet meer. De meeste studenten hebben bijbaantjes om hun studie te bekostigen, studenten moeten stoppen als ze het eerste studiejaar niet halen, en daarnaast heeft studievertraging enorme financiële consequenties. Dan is het lastiger om je te onttrekken aan druk, waardoor je ermee moet dealen, en daar valt hulp zoeken ook onder.'

En hulp zoeken is een goede zaak, want een paniekstoornis is te verhelpen. Batelaan: 'Er zijn meerdere behandelingen voor een paniekstoornis die succesvol kunnen zijn. Antidepressiva kunnen helpen, maar mijn advies is te beginnen met cognitieve gedragstherapie. Dan leer je hoe je kunt omgaan met de onderliggende kwetsbaarheid om angstig te reageren en heb je geen last van bijwerkingen. Bovendien krijgen sommige mensen die stoppen met antidepressiva de klachten opnieuw.'

Steeds meer mensen met angstklachten kloppen aan bij de huisarts. In de huisartspraktijk is het aantal mensen dat is geregistreerd met een angststoornis – waaronder de paniekstoornis valt – sinds 1990 sterk gestegen, zowel voor mannen als voor vrouwen. Maar dat hoeft niet te betekenen dat meer mensen er last van hebben: 'Mogelijk herkennen huisartsen angststoornissen steeds beter. Ook zoeken mensen eerder hulp bij klachten,' zo staat in het onderzoeksrapport van het Trimbos Instituut.

Doemgedachten

Kaya raadt het iedereen aan: ga niet alleen naar de dokter voor fysieke kwaaltjes, óók voor je mentale ongemakken. Je psychische gezondheid is immers even belangrijk en hulp vragen hiervoor moet de normaalste zaak van de wereld worden. Binnen een half jaar was zij van haar problemen af, dankzij therapie. 'Ik voelde me paniekerig, had een dichtgeknepen keel en kon doemgedachten lastig stoppen. Ik dacht dat ik stress had, maar een bezoek aan de psycholoog wees uit dat ik een gegeneraliseerde angststoornis had. Dan kun je de hele dag door piekeren en je zorgen maken en veel mensen krijgen ook paniekaanvallen. Tijdens de cognitieve therapiesessies leerde ik dat mijn angst werd veroorzaakt door een man die me twee jaar daarvoor lastigviel. Ik heb een blog en vlog en hij reageerde op mijn posts en dat viel me op. Bang werd ik toen hij op een dag door mijn straat liep en me aansprak en me op mijn werk ging bellen. Gelukkig stopte hij met me lastigvallen, maar zonder dat ik het besefte, had dit nog steeds effect op me. Van het etiket 'paniekstoornis' schrok ik. Een stoornis klinkt heel heftig en heeft een negatieve connotatie: dan ben je vast mentaal niet gezond. Terwijl: angst en paniek heeft iedereen, ik had gewoon een wat heftigere reactie. Niets om me voor te schamen of om me zorgen over te maken. Ik vind het belangrijk dat een stoornis wordt ontdaan van het negatieve stigma. Want als je er niet over durft te praten uit angst voor wat mensen denken, lijd je in stilte terwijl er oplossingen zijn.' Kaya kwam van haar stoornis af. 'Volgens mijn psycholoog heb ik geen gegeneraliseerde angststoornis meer. Ik heb geleerd wat ik kan doen om het overdadige en onnodige ongerust maken te stoppen. Ik kreeg verschillende oefeningen, zoals opschrijven waar ik me elke dag zorgen over maakte, waarom en hoe ik tot dat punt kwam. Het heeft me veel inzicht gegeven. Ik heb ook geleerd hoe ik 'problemen' die door mijn angst opkwamen oploste, zoals het denken aan drie *worst case scenario's* tegelijk.'

Schaamte

Cabaretier Marjolijn van Kooten schaamde zich lange tijd voor haar angstklachten, maar nu is ze er open over. Ze schreef een boek over haar angsten, *Schijtluis*, en staat in het theater met haar psychiatrisch cabaret over het taboe op depressie en angst: 'Ik heb een paniekstoornis met agorafobie – straatvrees – en depressies gehad. Dit is in remissie. Bij mij begon het een dikke twintig jaar geleden, toen ik 23 was. Ik kreeg om de haverklap een paniekaanval, maar wist toen niet wat het was. Ik ging naar de huisarts, die me afwimpelde toen ik vertelde over mijn paniek: 'Je bent een gezonde jonge meid, je moet gewoon een paar avonden vroeg naar bed.'

Vervolgens heb ik uit schaamte veel te lang met mijn angstklachten rondgelopen. Het paste niet bij hoe ik mezelf zag. Ik was heel stoer en ineens was ik heel bang. Dus ik bagatelliseerde mijn paniek. Ik dacht ook dat ik de enige was met dit soort gevoelens. Het werd steeds erger en uiteindelijk durfde ik mijn huis bijna niet meer uit, uit angst voor een aanval. Pas vijf jaar na mijn eerste paniekaanval ging ik in dagbehandeling voor intensieve therapie.' →

'Een collega zei: je moet je niet zo aanstellen'

'Ik kijk de angst in de ogen en dan is de paniek zo weer weg'

Vicieuze cirkel

Psychiater Neeltje Batelaan benadrukt: zoek bijtijds hulp bij een paniekstoornis: 'Als je er langer mee blijft rondlopen, kan het erger worden. Een paniekstoornis gaat vaak samen met agorafobie, om zo situaties te vermijden. Dan word je wereld steeds kleiner en laat je je leven door paniek bepalen. De weg terug wordt dan steeds langer. Mensen met een paniekstoornis ontwikkelen er vaak een depressie bij.'

Bij Leonie (29) kwam eerst de depressie en toen de paniekstoornis. De paniekaanvallen kwamen steeds vaker, dagelijks had ze er drie tot vijf. Aanvallen die twee uur konden doorsudderen en ook kortere, heftige varianten. 'Ik was duizelig, misselijk, constant bang dat mijn lichaam zou uitvallen. Het liefst bleef ik thuis. Dan zou ik een dagje naar de dierentuin gaan, maar besloot ik toch niet te gaan. Want stel dat ik een paniekaanval kreeg, midden in de drukte. Ik was constant bezig met het vermijden van een paniekaanval. Maar ook thuis was ik niet immuun. Als ik te veel had gegeten en een beetje last had van mijn buik, raakte ik in paniek, want stel dat ik er weer eentje kreeg. Die kreeg ik dan ook. Het werd een vicieuze cirkel. En hoe langer en meer je binnen blijft zitten, hoe moeilijker erop uitgaan wordt. Gelukkig herkende mijn psychiater de symptomen. Ik zat al in therapie voor mijn depressie en hij schreef toen een ander antidepressivum voor. Dat werkte en nu heb ik zelden een paniekaanval.'

Exposure

Wat moet je doen als je een paniekaanval hebt? Laten we beginnen met wat je vooral níet moet doen, want daar gaat het vaak mis. Psychiater Neeltje Batelaan: 'Heel belangrijk is dat je situaties niet gaat vermijden. Het is voorstelbaar dat mensen dat doen, maar het maakt het probleem snel groter. Je moet eigenlijk niet op de paniekaanval reageren. Dus niet even gaan liggen, niet focussen op de ademhaling of in een zakje blazen. Dan bevestig je jezelf namelijk in de overtuiging dat de symptomen gevaarlijk zijn. Je moet niet doen alsof er een ramp aankomt.' Een paniekaanval is zelfversterkend: het voelt alsof je in gevaar bent, en door je daaraan over te geven, word je nog angstiger. Wat je wel moet doen: 'Je moet de paniekaanval eigenlijk geen aandacht geven,' adviseert Batelaan. Zie het als kiespijn of migraine. Dat is naar, maar geen ramp. Je moet erdoorheen.' Om ervan af te komen, is *exposure* – een vorm van cognitieve gedragstherapie – effectief. Daarbij wordt de paniekaanval opgewekt. Batelaan: 'Daar zijn veel trucjes voor: hyperventileren, met je neus dicht door een rietje ademen, rondjes draaien. Het vrijwillig oproepen van een paniekaanval is de eerste keer emotioneel en moeilijk. Maar een tweede keer gaat het al makkelijker. Want dan ervaar je dat de angst afneemt, waardoor deze korter duurt en minder heftig is. Bij herhaaldelijke *exposure* dooft de angst op den duur uit.'

Voor Marjolijn van Kooten was een van de oefeningen van de *exposure*-therapie een tramrit: 'Samen met mijn psycholoog ging ik met de tram. Verschrikkelijk. Ik was in paniek en probeerde in gedachten steeds te vluchten. Mijn psycholoog hielp me om me juist op mijn angst te focussen. Als je in gedachten vertrekt, doe je aan cognitieve vermijding en dan helpt *exposure* niet. Je moet juist naar je gevoel toe, je angst visualiseren en benoemen. Het heet ACT: Acceptance & Commitment Therapy en is een 'nieuwere' vorm van cognitieve gedragstherapie. Dat was na vijftien jaar therapie voor het eerst een therapie die hielp. Daarna gingen we met de metro. Dat viel mee en zo durfde ik steeds meer en werden mijn paniekaanvallen minder.' Ook bij Ruth hielp *exposure*: 'Ik reageerde paniekerig in situaties waarin niets aan de hand was. Tijdens therapie ging ik heel heftig in en uit ademen, werd duizelig en zo bootste ik effecten na die ontstaan tijdens een paniekaanval. De eerste keer was eng, maar hoe vaker ik het deed, hoe beter ik me kon overgeven aan mijn angst, hoe meer ik ondervond dat er niets aan de hand was. Het lukte me om mezelf gerust te stellen. Dat was kicken, want het betekende dat ik de controle heb. Nu heb ik zelden een paniekaanval, maar stel dat ik er een voel opkomen, dan weet ik wat ik moet doen. Ik kijk de angst in de ogen, ik heb de leiding en dan is de paniek zo weer weg.' •