

HELP, wat te doen bij...

EEN PANIEKAANVAL

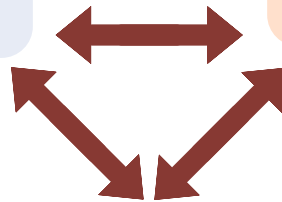
Een **paniekaanval** is een **periode van intense angst**. Tijdens een paniekaanval kan je allerlei onaangename **lichamelijke symptomen, gedachten en gevoelens** ervaren. Belangrijk om te weten is dat deze symptomen altijd van **voorbijgaande aard** zijn. Een paniekaanval kan een heel intense ervaring zijn, maar zwakt na enkele minuten tot een halfuur terug af.

Denken

- Denken dat je gaat flauwvallen of een hartaanval krijgt door lichamelijke reacties
- Op negatieve gedachten focussen als poging om de paniekaanval te vermijden
- Gedachten van mogelijks controle verlies
- Gedachten aan doodgaan

Gevoel

- Nervositeit
- Gevoel van onbehagen
- Bedreigt voelen
- Een onwerkelijke gevoel



Lichamelijke sensaties

- Hyperventilatie en duizelig gevoel
- Hartkloppingen, pijn op de borst en benauwdheid
- Handen en voeten voelen koud aan
- Transpiratie
- Droge mond
- Misselijkheid of maagklachten
- Trillen of beven



*De verschillende elementen versterken elkaar en kunnen ervoor zorgen dat de neiging ontstaat om de locatie waar deze paniekaanval is voorgevallen te gaan vermijden. Er ontstaat angst voor de angst, ook wel **anticipatieangst** genoemd.*

Wat te doen voor en tijdens een paniekaanval?

Voor

➤ **Symptomen herkennen**

Leer jouw lichamelijke symptomen en de gedachten van een opkomende paniekaanval goed herkennen (Zie [infographic stresssignalen](#)). Hierdoor weet je wat er juist in je omgaat als een paniekaanval opkomt. Dit kan al rustgevend zijn.



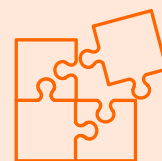
➤ **Ademhaling trainen:**

- **Doel?** Jouw lichaam in een staat van relaxatie brengen. Na oefening kan je dit toepassen wanneer je een paniekaanval voelt opkomen.
- **Hoe?** Langer uitademen dan inademen en dit 6x/min. of buikademhaling.
- **Meer info?** Zie [Infographic Buikademhaling](#)

Tijdens

➤ **STAP 1: Focus jouw aandacht op de omgeving**

- 5 zaken die je kan **zien**
- 4 zaken die je kan **voelen**
- 3 geluiden die je kan **horen**
- 2 geuren die je kan **ruiken**
- 1 smaak die je kan **proeven**



Wat is er rond mij aan het gebeuren? Is er werkelijk fysiek gevaar of zijn het enkel mijn eigen gedachten?

Tip! Zorg dat je altijd een snoepje bij de hand hebt zodat je jouw aandacht hierop kan focussen.

➤ **STAP 2: Het is een normale reactie**

Weet dat een paniekaanval een normale reactie is op momenten van zeer hoge stress en dat dit van voorbijgaande aard is.

➤ **STAP 3: Gebruik de aangeleerde ademhalingstechnieken**

Probeer jouw lichaam terug tot een ontspannen staat te brengen door je aandacht te vestigen op je ademhaling.

➤ **STAP 4: Zoek afleiding op.**

Geef jezelf een moment om te bekomen en zoek dierbaren op als deze jou kunnen helpen om te ontspannen.

"Mensen raken niet van streek door de gebeurtenissen, maar door de manier waarop ze tegen die gebeurtenissen aankijken. Wat de mens in verwarring brengt zijn geen feiten, maar de dogmatische meningen over de feiten." - Epictetus