

## **Hoofdstuk 1**

### **1.1 Goed om te weten**

Stel je eens voor dat je rustig op de bank televisie kijkt of op je telefoon zit te scrollen. Ineens gaat je hartslag omhoog. Je weet niet waarom, maar het gebeurt. Dit zorgt voor de eerste angstgedachten: 'wat gebeurt er?'. Je ademhaling gaat sneller dan normaal en je begint bijvoorbeeld wazig te zien. Je vindt het nu moeilijk om rustig te blijven. 'Wat is er met mij aan de hand?' Hierdoor gaat je hartslag nog meer omhoog en krijg je misschien wel de gedachte dat er iets ergs met je gaat gebeuren. Na een tijdje begin je je weer wat rustiger te voelen.

Je hebt net een paniekaanval gehad.

Je lichaam is in staat om gedurende 10 minuten adrenaline aan te maken om te kunnen vluchten of vechten in een bedreigende situatie. Tijdens een paniekaanval denkt je lichaam dat je je in een bedreigende situatie bevindt, terwijl dit niet klopt. Als je je ook realiseert dat dit niet klopt en je er niet tegen verzet, stopt je lichaam met adrenaline aanmaken en stopt de paniekaanval vanzelf. Dit hoeft dus maar 10 minuten te duren. Als je je wel tegen de paniekaanvallen probeert te verzetten kan het soms uren duren voordat het stopt.

Iemand die regelmatig last heeft van paniekaanvallen, heeft een paniekstoornis. Bij een paniekstoornis geeft je emotionele brein op de verkeerde momenten aan je lichaam door dat er gevaar is, waardoor adrenaline wordt afgegeven. Misschien is het goed om te weten dat je niet alleen bent met deze klachten. Veel mensen hebben last van paniek- en angstklachten. Zeker in deze tijd met een constante stroom aan prikkels en groeiende onzekerheid.