

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

Hoofdstuk 1

Paniek aanvallen: welke oorzaken zijn er?	13
1.1. Veronachtzaamde waarschuwingssignalen	15
1.2. Stoffen die paniek aanvallen kunnen veroorzaken	16
1.3. Negatief denken en de drastische gevolgen voor de hersenen	22
1.4. <i>Secondary gain</i> : wanneer paniek aanvallen geheime voordelen hebben	28
1.5. Voorbeeld van <i>secondary gain</i>	29
1.6. Samenvatting: ontmasker de ware veroorzaker van je angsten	32

Hoofdstuk 2

Herken de waarschuwingssignalen en reageer er juist op	33
2.1. De macht van het onderbewustzijn	35
2.2. Paniek aanvallen: een weldaad van de psyche	36
2.3. Neurotransmitters: de machtige handlangers van de psyche	39
2.4. Intuïtie en verstand: een voortdurende strijd	42
2.5. Medisch volledig onderzocht en toch niets gevonden	45
2.6. Samenvatting: waarom je niet ziek bent, ook al voelt het wel zo	49

Hoofdstuk 3

Stop angststoornissen die door invloeden van buitenaf worden veroorzaakt	51
3.1. Alternatieven in de medicatie kunnen de redding zijn	55
3.2. Beschermingsmechanismen van het lichaam	56
3.3. Psychofarmaca: meer vloek dan zegen?	57
3.3.1. Antidepressiva	57
3.3.2. Zware kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen)	59
3.4. De sleutels tot gezondheid: eigen verantwoordelijkheid en gevoel van eigenwaarde	60
3.5. Plezier en ontspanning in plaats van stimulatie en verdoving	67
3.6. Samenvatting: paniekaanvallen veroorzaakt door invloeden van buitenaf snel stoppen	69

Hoofdstuk 4

Maak hersenautomatismen ongedaan die in verkeerde banen zijn geleid	71
4.1. Angst is aangeleerd	73
4.2. Waarom standaardtherapieën vaak meer kwaad dan goed doen	75
4.2.1. Confrontatietherapie	78
4.2.2. Psychoanalyse	79
4.2.3. Groepstherapie	82
4.2.4. Afleiding	84
4.3. De twee niveaus van succesvolle angsttherapie	85
4.4. De tienzinnenmethode: zo herprogrammeer je je hersenen	88
4.5. De vijfkanalentechniek: turbolader voor psychische gezondheid	98
4.6. Eerste successen en wat je kunt doen zodat het nog sneller gaat	104
4.7. Samenvatting: eindelijk zonder angst met de tienzinnenmethode	108

Hoofdstuk 5

Technieken voor noodgevallen: snel geholpen binnen enkele seconden	111
5.1. De sensorische kanalen van angst	116
5.2. Patroondoorbrekers: het geheime wapen tegen angst en paniek	120
5.3. Test voor het ontdekken van je persoonlijke angsttriggers	122
5.4. Zo ontmasker je de zwakke punten van je angst	125
5.5. Stoptechnieken voor visueel veroorzaakte angsten	129
5.5.1. De visuele schuiftechniek	129
5.5.2. Alternatief voor de visuele schuiftechniek: de zoomtechniek	132
5.5.3. De slow-motientechniek	135
5.6. Stoptechnieken voor angsten die worden veroorzaakt door innerlijke dialogen	138
5.6.1. De auditieve schuiftechniek	139
5.6.2. De pitchingtechniek	140
5.7. Stoptechniek voor angsten op basis van lichamelijke gevoelens	144
5.7.1. Contra-impulsen	146
5.7.2. <i>Embodiment</i> : eenvoudige oefening met groots effect	152
5.7.3. Gebruik powerposen	153

Hoofdstuk 6

Eindelijk verlost van angst en paniekaanvallen	155
6.1. Alles weer in orde! Wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat het ook zo blijft	157
6.2. Blijf doorgaan, het is de moeite waard!	159
6.3. Oude en nieuwe adviseurs, door ervaring wijs geworden	161

6.4. Waarom werken niet veel meer therapeuten volgens deze methode?	162
6.5. Kies de juiste motivatiestrategie!	164
6.6. Afsluitende gedachten	166
Dankwoord	169
Voedingsadviezen	171
Bronnen	173
Over de auteur	175

1

Paniek aanvallen: welke oorzaken zijn er?



Angsten in het algemeen – en daartoe behoren ook paniekaanvallen – zijn in de eerste plaats een volkomen terechte en gezonde reactie van het lichaam. Angst heeft slechts één taak, namelijk jou te beschermen. Als er bijvoorbeeld vlak voor je een hongerige leeuw uit de struiken springt, zal je lichaam onmiddellijk adrenaline aanmaken. Je hart zal op topsnelheid gaan slaan en je zult binnen enkele milliseconden beslissen of je wilt vechten – wat ik in het geval van een leeuw zeker zou afraden – of liever wilt vluchten. Dat is een volkomen normale en noodzakelijke reactie, die de kans op overleven veiligstelt. Maar hoe zit het als er geen leeuw is en je hart schijnbaar vanuit het niets begint te jagen? Wanneer je het gevoel hebt dat je de controle verliest of gek wordt? Wanneer duizeligheid, gevoelloosheid, ademnood en misselijkheid als een donderslag bij heldere hemel bezit van je nemen?

Wat gebeurt er dan in je hersenen en welke redenen hebben die om zo te reageren? Wel, in feite zijn er hiervoor vier redenen. Ik zal aan elk van de oorzaken een eigen hoofdstuk wijden en het is voor een snelle genezing raadzaam om geen van deze hoofdstukken over te slaan. Paniekaanvallen hebben vaak namelijk meer dan één oorzaak en alleen wie alle oorzaken kent en dan de daarvoor passende technieken toepast, kan zijn angst snel en blijvend overwinnen. Daarom hieronder eerst een kort overzicht van de vier voornaamste oorzaken van paniekaanvallen.

1.1. Veronachtzaamde waarschuwingssignalen

Bij alle ervaringen die ik de afgelopen jaren in mijn praktijk heb opgedaan, waren verdrongen of veronachtzaamde waarschuwingssignalen de voornaamste oorzaak voor de eerste paniekaanval.

Maar wat behoort precies tot die waarschuwingssignalen? Meestal begint het ermee dat je veel te lang niet naar je gevoel hebt geluisterd. Het gevoel is de spreekbuis van het onderbewustzijn; je zou ook kunnen zeggen: van je psyche. En hoe vaker je de hulp inroept van je bewuste verstand om nog een argument te vinden waarom je deze keer niet naar je gevoel kunt luisteren, des te duidelijker zal je ontevreden onderbewustzijn die aandacht afdwingen. Met behulp van allerlei waarschuwingssignalen, die zowel psychisch als lichamenlijk van aard kunnen zijn, probeert je psyche je ertoe te bewegen iets in je leven te veranderen dat al heel lang niet meer goed voor je is.

Tot de psychische symptomen behoren bijvoorbeeld een plotseling verminderde opmerkingsgave en concentratievermogen, maar ook lusteloosheid, gebrek aan kracht en schijnbaar ongegronde somberheid. De paniekaanval zelf is overigens de laatste fase en daarmee de sterkste vorm van een psychisch waarschuwingssignaal.

Tot de lichamenlijke symptomen behoren onder andere maag- en darmproblemen, een plotseling verminderd gezichtsvermogen, huidirritaties, onwillekeurige spiersamentrekkingen (zogenoemde ‘tics’) en ook een verhoogde drang om te urineren. Er is zelfs bewijs dat een hernia van de tussenwervelschijven en gordelroos vaak psychosomatisch van aard zijn en daarom behoren deze ook tot de lichamenlijke waarschuwingssignalen. Hoe dat allemaal met elkaar samenhangt en wat je precies kunt doen om je psyche dat alles te besparen, komt in hoofdstuk 2 uitvoerig aan de orde.

1.2. Stoffen die paniekaanvallen kunnen veroorzaken

Er zijn enkele medicamenten die aantoonbaar paniekaanvallen kunnen uitlokken. Naast de zogenoemde ‘neuroleptica’, die bijvoorbeeld

bij schizofrenie worden voorgeschreven, kan dat onder meer ook het schildklierhormoon thyroxine zijn, dat bij een te traag werkende schildklier wordt toegepast. Vooral bij vrouwen bij wie de ziekte van Hashimoto is vastgesteld, kan een verkeerde dosering van het synthetisch vervaardigde thyroxine leiden tot paniekaanvallen. Het is in elk geval raadzaam te laten onderzoeken of je wel de juiste dosering krijgt. Enkele van mijn patiënten hebben bovendien goede ervaringen met een switch van synthetische medicatie naar natuurlijke varkensschildklierhormonen. Meer daarvoor kun je lezen in paragraaf 3.1. Veel vaker dan door medicatie worden paniekaanvallen echter veroorzaakt door drugs. Vooral de stof THC, die je bij het zogenoemde ‘blowen’ binnenkrijgt, maar ook ecstasy (de afkorting hiervoor is MDMA of ook wel XTC) en cocaïne spelen hierbij een rol. Ook psilocybine – dit is de psychoactieve stof in bepaalde paddenstoelen – staat hoog op de lijst van paniekveroorzakers, evenals vele van de nieuwe, synthetisch vervaardigde designerdrugs die tegenwoordig de markt overspoelen. Al deze stoffen grijpen namelijk meedogenloos in in de neurotransmitterhuishouding van het lichaam en zorgen er bovendien voor dat bepaalde beschermende functies van de hersenen voor bepaalde tijd worden uitgeschakeld. Het boeiende daaraan is dat de hersenen daardoor in zekere mate zelfs vaak meer gaan presteren. Van enkele beroemde schilders en schrijvers, zoals de bekende bestsellerauteur Stephen King, is bekend dat menig groot werk onder invloed van drugs is ontstaan.

Het beschermende filter in de hersenen dat wordt uitgeschakeld door druggebruik kun je je ongeveer voorstellen alsof uit een waterleidingsysteem de vuilfilters verwijderd zijn. Het water kan nu weliswaar beduidend sneller stromen, maar het vuil in het water wordt helaas ook in het gehele stelsel verdeeld en kan daar in sommige ge-