

Eerste

Hulp

Bij

Paniek

Een handleiding

R O B E R T H A R I N G S M A

EERSTE HULP BIJ PANIEK

| Inleiding

1 | Handleiding voor beginners

2 | handleiding voor gevorderden

3 | Handleiding voor experts

In het handboek van psychologische stoornissen, staat de paniekstoornis bij de angststoornissen. Bij een paniekstoornis ben je bang voor je eigen angst.

Dat is ergens ook wel logisch, want die angst komt op zonder dat er iets is om angstig voor te zijn. Je raakt dus enorm in paniek, terwijl er niet is wat daar aanleiding toe geeft.

Er is heel, heel veel kennis over het behandelen van angst, want angst is zo ongeveer volksziekte nummer 1. Praktisch iedereen heeft wel een overdreven angst waar hij of zij liever vanaf zou willen.

Eigenlijk elke behandeling van elke angst volgt dezelfde aanpak: je moet door de angst heen. Je moet dus niet weglopen voor de angst, maar hem juist onder ogen zien en zo ervaren dat het eigenlijk helemaal zo erg niet is.

Als dat je lukt, werkt het echt wonderbaarlijk goed. Het probleem is dat het nog een hele klus is. Het hele doel van de emotie angst is dat het je wegbeweegt van het gevaar. Als je dus de confrontatie besluit aan te gaan, moet je lijnrecht tegen die emotie ingaan.

Daarom heb ik drie handleidingen geschreven.

De eerste handleiding is voor beginners. Deze handleiding is vooral bedoeld om je gerust te stellen en de paniekaanval te "overleven".

In de tweede handleiding ga je de confrontatie al wat meer aan. Hier ben je dus echt bezig om de angst tegen te gaan.

De derde handleiding is voor gevorderden en heeft maar 1 tip die echter heel krachtig is.

Ik hoop dat deze aanpak je helpt op moeilijke momenten. Ik zou zeggen: zet hem op!

In deze fase ben je nog vooral bezig om de paniekaanval te overleven. Je mag best wat trucs gebruiken om het makkelijker te maken.

Allerbelangrijkst is dat je weet dat je niks kan gebeuren. Paniekaanvallen voelen verschrikkelijk, maar zijn echt onschadelijk.

Wat kan helpen om met paniekaanvallen om te gaan is om je te focussen op iets anders dan de paniek. Kijk een filmpje op youtube of sla een boek open, alles wat je helpt om afleiding te vinden.

Verder helpt het om je bemoedigend toe te spreken. Zoiets als: je kunt dit, het gaat vanzelf over, je bent veilig hier, etcetera. Kies een tekst die tegemoet komt aan jouw angst.

Waarschijnlijk het meest belangrijk is: hou vol. Ook dit gaat weer over. Een paniekaanval is vaak snel weer over, maak je er niet te druk over.

1. Paniekaanvallen zijn onschadelijk

2. Focus je op iets anders

3. Spreek jezelf bemoedigend toe

4. Hou vol!

In deze handleiding ga je de confrontatie met je paniekaanvallen aan. Zo wil je ontdekken dat ze niet gevaarlijk zijn. In de vorige handleiding probeerden we de paniekaanval nog te "overleven". Dit keer proberen we om hem te ondergaan.

Vaak is het in deze fase handig om vooral paniekaanvallen te nemen waar je even bij kunt gaan zitten of liggen

Focus je op je ademhaling en probeer rustig te blijven ademen. Zo weet je zeker dat je de paniek niet erger maakt.

Probeer de paniekaanval zo lang mogelijk te laten lopen. De eerste keer durf je dit waarschijnlijk nog niet zo lang, na verloop van de tijd zal dit steeds langer worden.

Blijf zitten totdat de paniekaanval voorbij is. Probeer dit proces niet te versnellen, wacht rustig af totdat het zover is.

1. Ga zitten of liggen

2. Focus op je ademhaling en probeer deze te beheersen

3. Laat je paniekaanval zijn werk doen, grijp niet in

4. Sta pas weer op als de aanval vanzelf is weggegaan

Als het goed is, heb je nu een aantal keer de handleiding voor gevorderden gebruikt. Daardoor heb je ontdekt dat je paniekaanvallen vanzelf weggaan als jij er geen aandacht aan besteedt.

In deze fase is het hinderlijk om steeds te gaan zitten of liggen om je paniekaanval zijn ding te laten doen.

Om echt helemaal over je paniekaanvallen heen te komen, is het belangrijk om ze wat intenser te ondergaan.

Daarom is deze handleiding simpel, maar niet gemakkelijk. We dagen je uit om je paniekaanval te ondergaan, *terwijl* je blijft doen wat je toch al aan het doen was of wilde doen. Als dit TV kijken is, blijf je TV kijken. Als je in een vergadering zit, blijf je gewoon in de vergadering zitten.

1. Laat de paniekaanval gewoon komen

2. Ga door met wat je al aan het doen was.

Misschien vraag jij jezelf af: welke van deze drie handleidingen moet ik nu kiezen?

De ervaring leert dat zich vanzelf wel duidelijk wordt.

Je begint in ieder geval bij handleiding 1 en je zult dan vanzelf zien of dit goed gaat. Zodra het te gemakkelijk voor je is, kun je door naar handleiding 2. Het is ook okay als het nog niet gemakkelijk voelt, maar je gewoon erg graag door wil. Experimenteer dan gerust met de volgende handleiding.

Het is ook geen probleem om af en toe van handleiding te wisselen. Op kantoor kun je dan bijvoorbeeld vooral handleiding 1 gebruiken, terwijl je als je veilig thuis al gaat experimenteren met handleiding 2.

Maak er geen wedstrijd van, maar probeer jezelf steeds wel een beetje te pushen. Wees er okay mee als het een keertje terugvalt naar een eerdere handleiding.

De simpelheid van handleiding 3 kan je misschien tegen de borst stuiten als je dit leest voordat je bent begonnen aan de training.

Het is echter zo dat je paniekaanvallen niet gevaarlijk zijn en dat je er het best zo weinig mogelijk aandacht aan kunt besteden. Er gebeurt niets als je dat besluit te doen.

Je zou dus kunnen zeggen dat handleiding drie tegelijkertijd het uiteindelijke streven is (je niets aantrekken van de paniekaanvallen) en ook de manier om hier te komen.