

Inhoud

Voorwoord	11
Routeplanner	13
Deel 1 Waar angst voor bedoeld is	21
1 Angst is een emotie	23
1 Zes basisemoties	24
2 Het vreesstelsel	29
1 Schrikken	29
2 Na de eerste schrik komt het besef	35
3 Minuten later komt het stressstelsel in actie	42
3 Geen schrik, toch angst	47
1 Angst bij onzekerheid (waakzaamheid)	47
2 Angst door vooruitdenken: bezorgdheid	48
3 Angst door schokkende gebeurtenissen (traumatische angst)	54
4 Onze angsten in de levensloop	59
1 Concrete situaties of prikkels (vrees of fobische angst)	59
2 Verlatingsangst	61
3 Sociale angst	61
4 Faalangst	63
5 Ziekte- en doodsangst	63
6 Paniek	66
7 Angst door lichamelijke condities	67

5	Angst reguleren	69
1	Angstregulatie begint met afschermen	69
2	Angstregulatie doe je niet alleen	70
3	Angstregulatie lukt beter met taal	70
4	Angstregulatie profiteert van ervaring	72
5	Voor angstregulatie is zelfcontrole nodig	72
6	De prefrontale kwab kan automatisch remmen	73
7	De prefrontale kwab kan bewust remmen	75
8	Ten slotte wordt bewust weer automatisch	75
9	Ontbreekt het mensen met een angststoornis aan wilskracht?	76
6	Waar angst voor bedoeld is	79
	Deel 2 Waardoor angst te sterk wordt	81
7	Wanneer is angst overmatig?	83
1	Hoe weet je waardoor overmatige angst is veroorzaakt?	84
2	Temperament	85
3	De geboorte van overmatige angst	87
8	Gedrag en hersenen: de voor- en achterkant van het borduurwerk	89
1	Erfelijkheid	90
2	De hersenen	91
3	Angstwekkende levensgebeurtenissen	93
4	De verwerking van informatie	95
9	De reactie van ouders	99
1	Gehechtheid	99
2	De manier van opvoeden	102
10	Angstsensitiviteit	105

11	De wereld rondom	107
12	Conclusie	109
	Deel 3 Angstklachten en angststoornissen	111
13	Moeten we wel etiketten willen plakken?	113
1	Klacht of stoornis	116
14	Angststoornissen en angst bij stoornissen	121
1	Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)	122
2	Paniekaanval en paniekstoornis	123
3	Agorafobie	127
4	Separatieangststoornis	128
5	Selectief mutisme	130
6	Specifieke fobie	131
7	Sociale angststoornis (sociale fobie)	132
8	Angststoornis door een drug of geneesmiddel	134
9	Angststoornis door een lichamelijke aandoening	136
15	Andere psychische stoornissen, waar angst deel van uitmaakt	137
1	Obsessieve-compulsieve stoornis (OCS, ook dwangstoornis genoemd)	137
2	Aanpassingsstoornis met angst	139
3	Acute stressstoornis	140
4	Posttraumatische stressstoornis	140
5	Ziekteangststoornis (hypochondrie)	143
6	Anorexia nervosa	144
7	Nachtelijke angst	144
8	Nachtmerriestoornis	145
9	Autismespectrumstoornis	146
10	Borderline-persoonlijkheidsstoornis	148
11	Delier	149
12	Depressie	150

13	Hechtingsstoornissen	151
14	Psychosen	153
Deel 4 Hoe overmatige angst kan worden verminderd		155
16	Googelen, zelf doen, laten coachen of in behandeling gaan?	157
1	Wanneer zelfhulp, wanneer behandeling?	158
17	De bouwstenen van de psychologische behandeling	161
1	Gericht op lichamelijke verschijnselen	161
2	Gericht op gedrag	170
3	Gericht op gedachten	176
4	Gericht op lichamelijke verschijnselen, gedrag en gedachten: Paniekmanagement	183
5	Psychologische behandeling 'light': voorlichting en Problem Solving Treatment	183
18	Geneesmiddelen	187
1	Antidepressiva	187
2	Benzodiazepinen	189
3	Buspiron	190
4	Pregabaline	190
5	Bètablokkers	190
6	Alternatieve geneesmiddelen	191
19	Nieuwe ontwikkelingen	193
1	Psychologische behandeling	193
2	Geneesmiddelen	195

Deel 5 Van monster tot stille kracht	197
20 Leren leven met?	199
1 De bevrijding van het taboe	200
2 Angststoornis in deeltijd	202
3 Omhels je angst	204
4 Creatief uit nood	206
5 Kwetsbaarheid als kracht	208
6 Stille kracht	210
Referenties	213
Meer weten?	215
Dankbetuiging	219