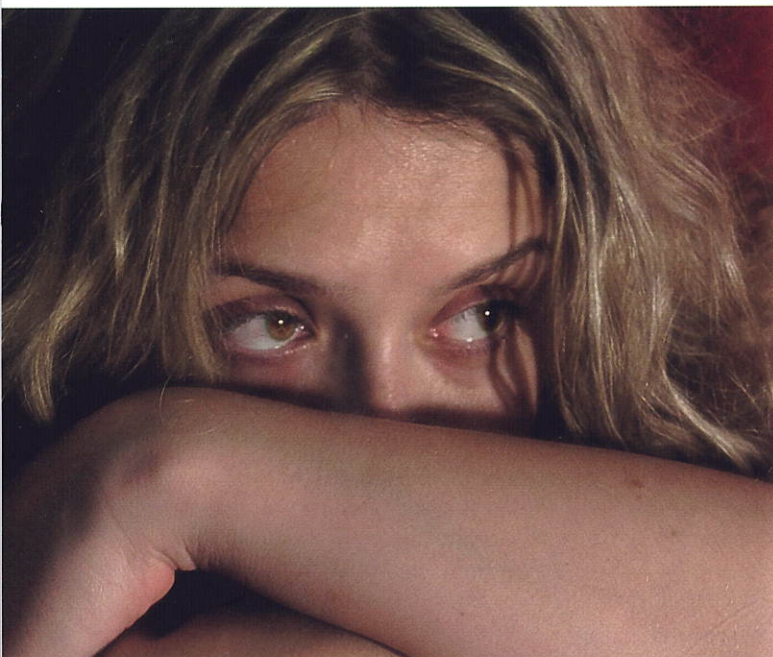


Paniek aanvallen

Het kan iedereen overkomen



Jong, oud, man, vrouw; het maakt niet uit en het kan iedereen overkomen. Iedereen heeft er wel een beeld bij, maar tegelijkertijd hebben veel mensen ook geen idee hoe het kan zijn.

Een paniekaanval kan zich op vele manieren voordoen en is niet altijd makkelijk te herkennen. Gebeurt het je voor de eerste keer dan kan dat heel heftig zijn. Dusdanig heftig dat je de ambulance belt, omdat je geen idee hebt wat je overkomt en je al helemaal niet aan een paniekaanval denkt. Waar denk je dan wel aan? Je denkt dat er iets mis is met je lijf, soms zelfs dat je een hartaanval hebt, omdat een paniekaanval fysiek veel met je doet. Je systeem is op dat moment als het ware overbelast en dat kan zich op allerlei manieren uiten. Alleen is de oorzaak niet fysiek, maar psychisch. Iedereen heeft weleens stress, maar soms is de stress te veel of duurt het te lang en kan dit een manier zijn waarop je systeem aangeeft dat de grens bereikt is. Hartkloppingen, zweetaanvallen, duizeligheid, moeite met praten, trillen, niet meer kunnen zien, hyperventilatie, het idee dat je flauwvalt, misselijkheid, overgeven; allemaal manieren waarop je lijf aan kan geven dat je een paniekaanval hebt. Ontzettend beangstigend als dit je opeens gebeurt en zeker als je geen idee hebt wat er met je gebeurt.

Hyperventilatie en zwart voor de ogen

Toen ik op mijn 15e een hyperventilatieaanval kreeg dacht ik dat ik hartstikke gek werd en kon ik van ellende alleen nog maar met mijn hoofd tegen de muur bonken. Als je eenmaal weet wat het is, kan je het met een plastic

boterhamzakje snel weer onder controle krijgen, maar heb je het voor het eerst dan denk je dat er iets goed mis is met je. Dat is gelukkig niet het geval, maar het betekent wel dat er iets aan de gang is in je leven wat veel te veel is. Later bleef het niet bij hyperventilatie. Ik stond in een overvolle trein en zag ineens niets meer. Het werd totaal zwart voor mijn ogen en ik dacht dat ik neer zou gaan. Ik ben gaan zitten op de grond en ben zodra ik kon de trein uit gegaan. Dit was mijn eerste echte paniekaanval. Helaas volgden er meer.

Het met de trein gaan werd een koppeling en zodra de trein er maar aan kwam rijden begon ik al wazig te zien. Velen van jullie kennen vast het onderzoek van Pavlov met een hond die ging kwijlen bij het zien van eten. Vervolgens werd er een koppeling gemaakt tussen eten en lichtflitsen en ging de hond ook enkel bij het zien van een lichtflits kwijlen. Zo kan het ook werken met een paniekaanval. In mijn geval werd de trein gekoppeld aan een paniekaanval en zo kunnen er ook allerlei andere koppelingen ontstaan, zoals een drukke omgeving of een concert als trigger als het je daar gebeurt. In het ergste geval kunnen dergelijke koppelingen betekenen dat je niet meer (alleen) de deur uit durft en dus nooit meer je huis uit komt.

Behandeling

Je kunt goed geholpen worden en werken aan de oorzaak van de paniek aanvallen. Ik werk hier veel mee in mijn praktijk en je kunt er echt helemaal van af komen. Zorg goed voor jezelf en ga ermee aan de slag om te voorkomen dat je jezelf gaat beperken vanuit angst. Ik was zelf al jaren van de paniek aanvallen af, toen het kwartje viel waarom ik ze eigenlijk had. Het was onbewust voor mij een manier om aan te geven dat het toen erg slecht met mij ging en ik hulp nodig had. Gewoonweg een manier om aandacht te krijgen en zo duidelijk te maken wat mensen niet aan mij konden zien. Een paniekaanval kan om allerlei redenen ontstaan en zich op allerlei manieren uiten. Hartkloppingen, duizeligheid of niet kunnen zien heeft dus niet altijd een fysieke oorzaak. Ik hoop dat je door mijn verhaal eerder iets gaat herkennen als een mogelijke paniekaanval en dat het je een geruststelling geeft om te weten dat je ermee geholpen kan worden.



Nonja Kuyer
hypnotherapie
www.nonjahypnotherapie.nl