

# Angst en stemmingsstoornissen

Wanneer jouw angsten of je sombere gevoelens jouw dagelijks leven zo beïnvloeden dat je niet meer naar buiten durft of nergens meer zin in hebt, dan lijdt je mogelijk aan een angststoornis of depressie. Het lukt je zelf niet meer om die paniek of zwaarmoedige stemming te verminderen, waardoor je je steeds negatiever gaat voelen. Misschien denk je zelfs over zelfmoord..

De eerste stap om uit die negatieve spiraal te komen, is door met iemand over je angsten of somberheid te praten. Zodra je in behandeling komt, gaan we samen op zoek naar de dieperliggende oorzaak van jouw klachten. Misschien heb je een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt, zoals een overlijden of een heel stressvol voorval. Of je bent van nature al gevoelig voor depressie of angsten. Samen met je behandelaar leer je hier anders mee om te gaan, zodat je klachten snel verminderen.

Om ervoor te zorgen dat je in je dagelijks leven beter kunt functioneren, bekijken we goed welke soort behandeling het beste bij jou past. Samen met je behandelaar stel je een zorgplan op waarin afspraken worden vastgelegd.

## Angststoornis

### Wat is een angststoornis?

Angst zet ons lichaam op scherp en daarom is het goed dat we wel eens bang zijn. Je schrikt bijvoorbeeld van de geur van brand, zodat je het vuur snel kunt blussen of kunt vluchten. Maar soms bent je bang terwijl er geen aanleiding voor is. Het zweet breekt je bijvoorbeeld uit bij de gedachte dat je een telefoontje moeten plegen, je bent erg bang om alleen gelaten te worden of je moet overdreven vaak jouw handen wassen. Als angst ervoor zorgt dat je in je dagelijkse functioneren wordt beperkt, dan kan het zijn dat er sprake is van een angststoornis.

### Wat is de oorzaak van een angststoornis?

Bij een angststoornis is moeilijk één oorzaak te noemen. Er is vaak sprake van een aantal factoren die een angststoornis kunnen veroorzaken. Als je bijvoorbeeld iets meegemaakt hebt waar veel stress bij kwam kijken, dan kan dit een oorzaak zijn van een angststoornis. Ook kan het dat je geleidelijk een angststoornis ontwikkelt. In sommige families komen angststoornissen vaker voor. Erfelijkheid speelt daarbij een rol. Er wordt gedacht dat bepaalde stoffen in het lichaam invloed hebben op iemands gevoeligheid voor angst en paniek. De manier waarop iemand met angst omgaat, lijkt voor een deel ook aangeleerd. Opvoeding en ervaringen uit het verleden spelen daarbij een rol.

### Welke angststoornissen zijn er?

Bij Dimence behandelen we verschillende angststoornissen. Je kunt hierbij denken aan:

- specifieke fobie
- sociale fobie
- dwangstoornis
- paniekstoornis
- agorafobie (straat- en pleinvrees)

- posttraumatische stressstoornis (PTSS)
- hypochondrie (ziektevrees)
- gegeneraliseerde angststoornis

## **Depressie**

Wanneer je wekenlang een sombere stemming hebt en geen energie hebt om dingen te ondernemen, dan kan dit duiden op een depressie.

### **Wat is een depressie?**

Last hebben van een sombere stemming, dat is voor iedereen herkenbaar. Meestal gaat dit vanzelf over. Soms blijf je deze stemming vasthouden. Het zorgt ervoor dat je nergens zin in hebt, de energie weg is om iets te ondernemen en het lukt maar niet om minder somber te worden. Als je weken- tot maandenlang last blijft houden van zo'n zwaarmoedige stemming, heb je mogelijk een depressie.

### **Wat zijn de symptomen van een depressie?**

De meest voorkomende symptomen bij depressie zijn:

- gevoelens van somberheid
- geen plezier meer in activiteiten
- slecht slapen
- eten smaakt niet
- concentratieproblemen of besluiteloosheid
- geen energie hebben
- overbodig voelen in contact met anderen
- nadenken over zelfmoord

### **Wat zijn de oorzaken van een depressie?**

Een depressie ontstaat door een combinatie van sociale, biologische en psychische oorzaken. Bij sociale oorzaken moet u denken aan een verdrietige gebeurtenis zoals het overlijden van een dierbare. Bij biologische oorzaken ligt het vooral aan erfelijkheid. Verder heeft het ook te maken met de aanmaak van bepaalde lichamelijke stoffen zoals hormonen, medicijnen of alcohol die het ontstaan van een depressie in de hand werken. Een psychische oorzaak is afhankelijk van iemands karakter. Eigenschappen die het risico op een depressie verhogen zijn bijvoorbeeld moeite met verdriet verwerken of weinig zelfvertrouwen hebben.