

Vrijer leven met behulp van trainingen

Wanneer angst je leven beheerst...

In een mensenleven kunnen de meest uiteenlopende vormen van angst voorkomen. Veel angsten worden versterkt door symptomen die door gedachten worden gevoeld. Denk maar aan angst voor de tandarts; dan krijg je vooraf buikpijn, zweterige handen of hartkloppingen.

Die symptomen op zich zorgen ervoor dat we ons helemaal niet lekker voelen, bovenop de angst die we voelen bij het idee de behandeling te moeten ondergaan. Als je die symptomen los van de angst zou onderzoeken, is er hoogstwaarschijnlijk niets mis met je buik of hart. Bij het overwinnen van die tandartsangst zou je de symptomen dan ook weinig tot geen aandacht geven. En als de angst minder wordt, verdwijnen die symptomen vaak als eerste. Je weet het ergens zelf ook wel dat dat de symptomen gewoon een naar bijverschijnsel zijn van je angst en verder geen bron van reële zorgen vormen.

Hartziekte

Anders wordt het als je last hebt gekregen van een hart- of vaatziekte, een hartaanval, ritmestoornissen, hersenbloeding of een hartstilstand. Of als een dierbare daardoor getroffen is. Het levensbedreigende karakter van zo'n aandoening is reden genoeg om je flink te laten schrikken. Ook als het directe levensgevaar is geweken, blijft de schrik er vaak lang nog in zitten. Hoeveel angst is er dan reëel en hoeveel denkbeeldig? Hoe ga je na het ontstaan van een hartprobleem om met bijvoorbeeld inspanning? Hoe ver kun je gaan, hoeveel kan je lichaam aan? En meer nog: hoe leer je je lichaam weer te vertrouwen? Vaak blijven hartpatiënten lange tijd onder controle van een cardioloog, leren ze met een fysiotherapeut hun inspanningsniveau te verbeteren en kunnen ze met een psycholoog leren om de psychosociale gevolgen van hun hartziekte om te gaan. Daartoe wordt ook de angst gerekend die vaak een gevolg is van een hartziekte.

Specialist in angst

Debby Romberg, psycholoog bij TranQ in Zoetermeer, is gespecialiseerd in angst en fobieën. Mensen zijn vaak wel op de hoogte van het bestaan van bijvoorbeeld een spinnenfobie, claustrofobie of prikangst. Cardiofobie (letterlijk: 'angst voor het hart') is minder of geheel niet bekend. Een fobie, welke vorm dan ook, is eenvoudig gezegd angst die het leven te veel is gaan beheersen. Hierdoor is de persoon die er last van heeft allerlei zaken gaan vermijden en heeft zodoende zijn of haar leefwereld behoorlijk verkleind. Dit heeft vaak ook een beperkend effect op diens partner en/of gezinsleden.

Trainingen

TranQ biedt training aan om fobieën beheersbaar te maken, waardoor angst niet langer de hoofdrol speelt en iemands leefruimte weer groter kan worden. Deze trainingen zijn vaak kortdurend, 6 tot 12 sessies in het algemeen, en bestaan onder meer uit een intakegesprek, educatie en veilige simulatie-oefeningen.

Laat angst niet langer de hoofdrol spelen

TranQ

Debby Romberg
Lucillegang 15, 2719 CC Zoetermeer
telefoon 079-5937164 | mobiel 06-53833533
info@tranq.nl | www.tranq.nl

