Angst voor herval

Beste patiënt

In deze folder willen we u uitleg geven rond wat angst is, hoe angst werkt en een aantal tips geven om hiermee om te gaan.

De oncopsychologen

Wat is angst?

Angst is een **basisemotie** die ontstaat als **reactie** op een **situatie** die wij als (levens)**bedreigend** inschatten. Met andere woorden: je neemt iets waar en je koppelt hier een interpretatie aan. In bepaalde situaties heeft angst een belangrijke functie: namelijk ons lichaam klaar maken om te reageren, te vechten of te vluchten. Bijvoorbeeld bij het horen van gierende remmen van een auto. Vaak echter word je geconfronteerd met situaties waar er geen 'acuut gevaar' dreigt, maar die onduidelijk en onvoorspelbaar zijn en waar je weinig controle over hebt.
Een **kankerdiagnose** krijgen, wordt door de meeste patiënten als een confrontatie met een levensbedreigende ziekte gezien. Een ziekte die **onduidelijk** ('Hoe ga ik de behandeling verdragen?'), **onvoorspelbaar** ('Zal ik kunnen genezen?') en **weinig controleerbaar** is ('Ik moet de behandelingen die de dokter voorschrijft ondergaan'). Dus het is heel **normaal** dat je **angstig** bent.

Op het moment dat we een situatie inschatten als 'bedreigend', gebeurt er iets met ons lichaam. Zonder dat we het merken, is er een kleine kern in onze hersenen (de **amygdala**) verantwoordelijk voor het **constant scannen van onze omgeving** op gevaar. Als de amygdala '**dreiging**' of 'gevaar' opmerkt, schiet een hele reeks van **lichamelijk reacties** in gang. Er worden onder andere **stresshormonen** aangemaakt. Deze hormonen zorgen voor een aantal lichamelijke reacties die je een '**opgejaagd gevoel**' geven. De lichamelijke **symptomen** van angst zijn onder andere een versnelde, oppervlakkige ademhaling, verhoogde hartslag, gespannen spieren, zweten... Deze lichamelijke reacties hebben een krachtige **invloed**

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 09/08/2023 0520 5948-NL

op onze **gedachten** en ons **gedrag**. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat je opzij springt bij het horen van de remmende auto.
Bij een ingrijpende gebeurtenis, zoals een kankerdiagnose, gaan de hersenen sneller reageren. Het lijkt op de werking van een te gevoelig afgestemd alarm.

Niet-helpende gedachten

Angst wordt dus niet alleen **veroorzaakt** door een **situatie** op zich, maar ook door de **gedachten** die we daarbij hebben. Als je bij bijvoorbeeld bij pijn in de rug denkt dat de kanker ook in je rug zit, zullen je hersenen denken dat je in gevaar bent en de hele ketting van lichamelijke reacties op gang brengen.

Gevoelens die ons overkomen hebben we **niet in de hand**. Maar **gedachten kunnen** we wel proberen heel bewust **om** te **buigen**. Weten hoe angst werkt, kan al helpen om de niet helpende gedachten om te buigen. Wordt dus een 'angstexpert'! Probeer de angst niet weg te krijgen, maar **zie de angst als een 'onaangename reisgenoot' waar u mee moet leven.**

Hierbij maken we een onderscheid tussen 'helpende' en 'niet-helpende' gedachten.

Een veel voorkomend voorbeeld van **helpende gedachten** bij kankerpatiënten:
Ik heb kanker. Ik onderging een behandeling en de dokter zegt dat alles goed komt.
Of 'De dokter heeft gezegd dat er geen aanwijzingen zijn dat de kanker terug aan het woekeren is.' Deze gedachte brengt meer rust.

'Niet-helpende gedachten': 'Maar wat als de kanker terugkomt, dan zie ik mijn (klein)kinderen niet afstuderen.' Deze gedachte maakt je bang en onrustig en klopt niet met de werkelijkheid.
Niet-helpende gedachten omvatten veelal de ergste rampscenario's.

Schrijf de angstige gedachten op. Schrijven vertraagt uw denken en maakt het gemakkelijker om de irrationele gedachten te kunnen herlezen.

Andere tips in het omgaan met angst

Naast het proberen ombuigen van de irrationele gedachten, kunt u ook aan de slag met 'wat angst u laat doen'.

- Zoek zo veel mogelijk **afleiding**. Onderneem dingen die u een goed gevoel geven.
- Leer **ontspanningsoefeningen** aan, eventueel bij uw kinesist.
- **Zoek steun** bij anderen.
- Zorg dat je **zo goed** mogelijk **weet wat er aan de hand** is. Fantasieën zijn soms erger dan de werkelijkheid. Ga op zoek naar juiste informatie. Doe dit via de arts, verpleegkundig consulent of anderen van het team. Vermijd om via Dokter Google op zoek te gaan naar informatie die vaak niet juist is en de angst versterkt.

Angst voor herval: een probleem?

U schakelt best **professionele hulp** in als:
- de angst zeer groot is
- langdurig aanwezig is
- beperkingen geeft in het dagelijks functioneren
- invloed heeft op sociale relaties
- uw slaapkwaliteit verstoort

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.