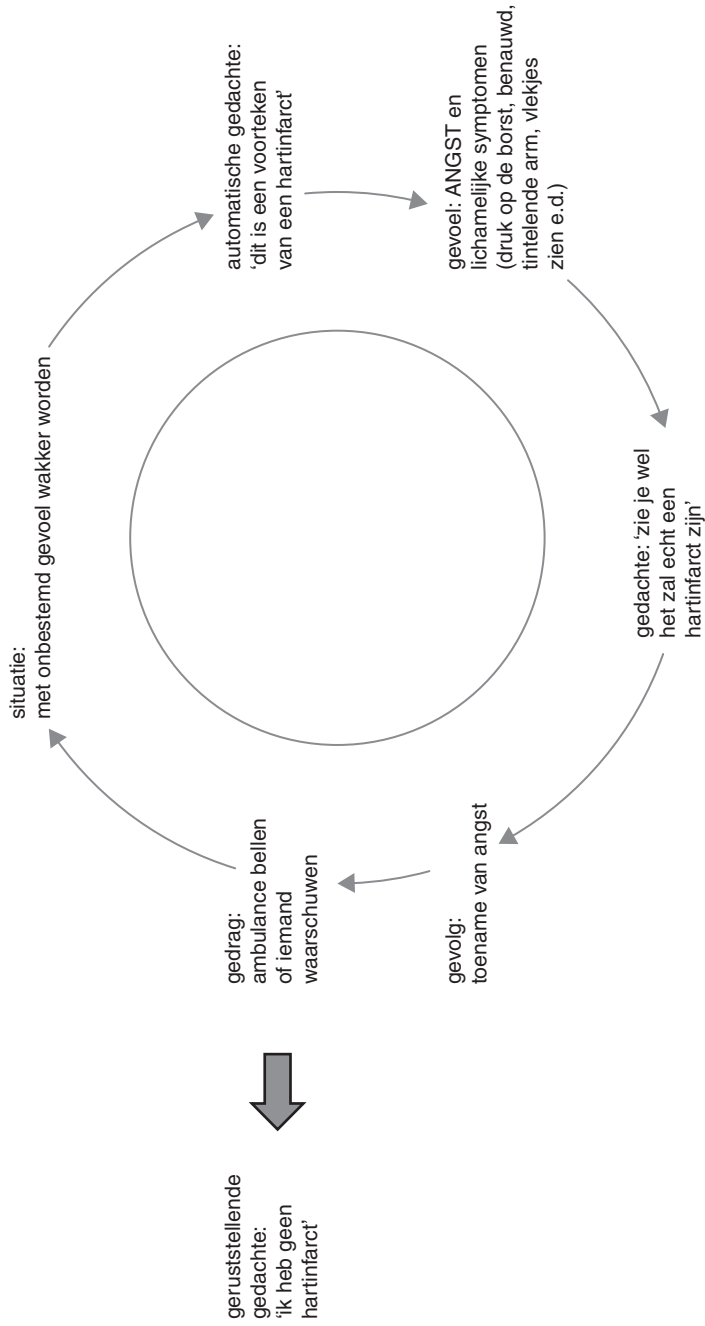


# 1 Werkblad psycho-educatie

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)



■ Schema paniekaanvallen.

Stel, u wordt 's ochtends wakker en u heeft een onbestemd en raar gevoel, zomaar. U heeft wel eens gelezen dat mensen die een hartinfarct hebben gehad ook van te voren een onbestemd en raar gevoel hadden. U denkt dat dit bij u ook wel eens het geval zou kunnen zijn. Vooral omdat u nu, eenmaal wakker, ook merkt dat u druk op de borst heeft, een tintelende linkerarm en tintelende vingers. Uw ademhaling gaat moeilijker, u krijgt het benauwd en u begint vlekjes te zien.

Het gedrag dat volgt op deze gedachten kan zijn om 112 te bellen of iemand anders te waarschuwen. Dit gedrag zal hoogstwaarschijnlijk leiden tot meer angst. Schematisch ziet dit er uit zoals op de afgebeelde figuur 'Schema paniekaanvallen'.

De waargenomen lichamelijke symptomen worden veroorzaakt door angst, die op haar beurt veroorzaakt wordt door automatische gedachten. Uw lichamelijke symptomen zijn dus geen voorspeller van een nare of zelfs verschrikkelijke gebeurtenis, zoals flauwvallen of een hartaanval, maar een logische lichamelijke reactie op allerlei gedachten die angst oproepen.

In de begeleiding zult u hier samen met uw POH-GGZ uitgebreid over spreken en deze gedachten gaan vervangen door meer realistische gedachten, die minder of geen angst oproepen.