

### 3 Werkblad kenmerken van een paniekaanval

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

De symptomen van een paniekaanval zijn:

- hyperventilatie en daardoor:
  - beven of trillen;
  - zweten;
  - pijn of druk op/in de borst;
  - hartkloppingen;
  - duizeligheid;
  - misselijkheid;
  - tintelingen;
  - benauwdheid.

Een paniekaanval gaat vaak samen met angst om flauw te vallen of dood te gaan omdat men de symptomen inschat als de aankondiging van bijvoorbeeld een hartaanval of flauwvallen. De symptomen van een paniekaanval worden bijna altijd veroorzaakt door hyperventilatie.

We geven twee rijtjes met de vergelijking van symptomen van een paniekaanval (hyperventilatie) met flauwvallen (■ tabel 3.1) en een hartinfarct/hartaanval (■ tabel 3.2).

■ Tabel 3.1 Hyperventilatie vs. flauwvallen.

hyperventilatie	flauwvallen
hoge bloeddruk	lage bloeddruk
snelle hartslag	trage hartslag
te veel zuurstof in het bloed	normale hoeveelheid zuurstof in het bloed
bloed wordt rondgepompt	bloed gaat naar belangrijkste organen

■ Tabel 3.2 Hyperventilatie vs. hartinfarct/hartaanval.

hyperventilatie	hartinfarct/hartaanval
hoge bloeddruk	verstopte kransslagader
snelle hartslag door angst	snelle hartslag door inspanning
te veel zuurstof in het bloed	normale hoeveelheid zuurstof
hart pompt bloed rond	pompen wordt bemoeilijkt door verstopping of pompen stopt
tintelingen in de armen/vingers	algehele malaise
druk op de borst die max. 30 minuten aanhoudt	druk op de borst die niet overgaat