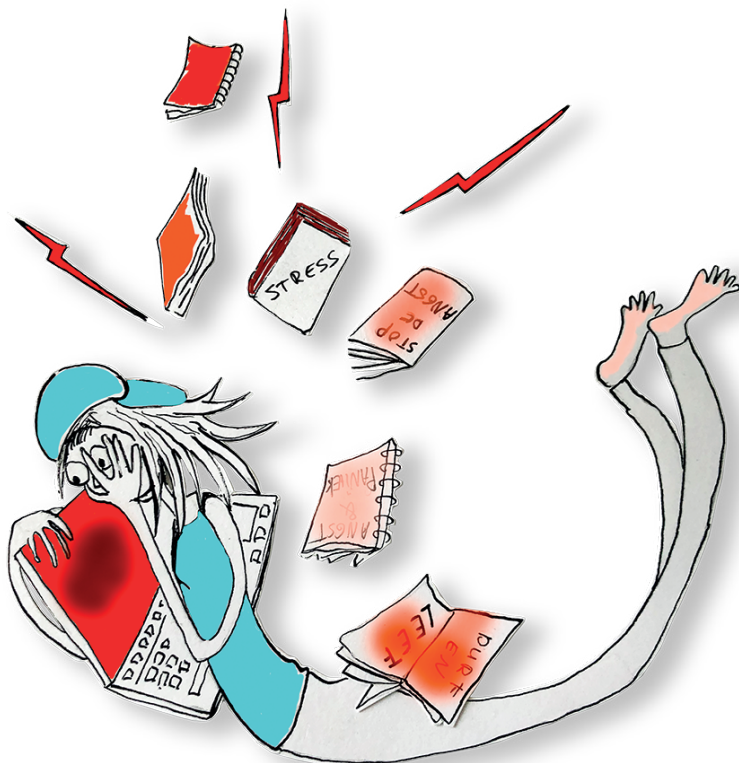




E-book

Waarom LIJKT het moeilijk
om van panieklachten af te
komen?

 **anxit**



Inleiding

Ik ga ervan uit dat je dit e-book hebt gedownload omdat je last hebt van paniekaanvallen én/of een overheersende angst hebt om een paniekaanval te krijgen.

Je doet van alles om ervan af te komen, om weer vrij en onbezorgd te leven, precies zoals altijd normaal voor je was.

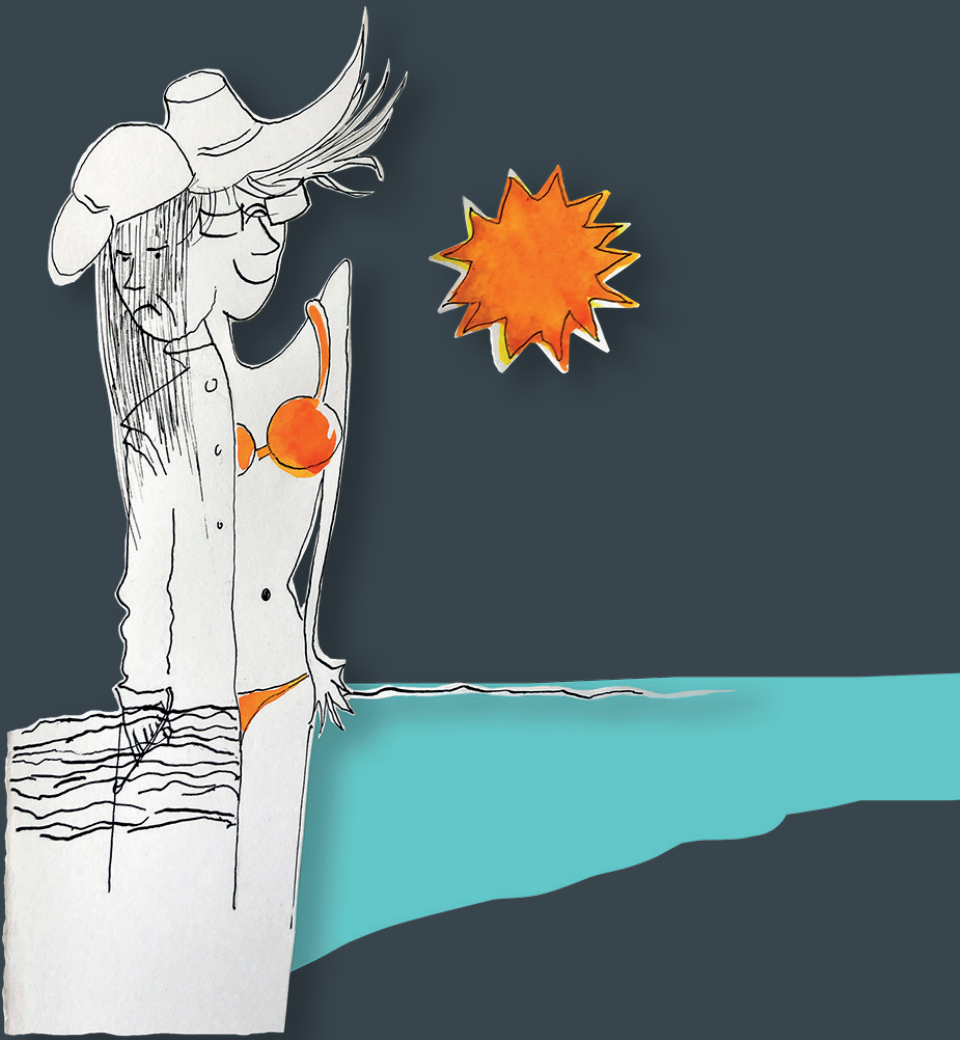
Maar in plaats daarvan wordt je angst alleen maar erger en ligt paniek continu op de loer. En in je strijd tegen de paniek wordt je bewegingsvrijheid steeds minder en je angst groter.

Je lijdt. En misschien ben je zelfs ten einde raad. Wat moet je doen? Hoe gaat dit ooit over?

Dat zijn vragen die je jezelf en anderen dagelijks stelt. Alles wat je tot dusver geprobeerd hebt, levert je weinig op.

Het 'managen', 'manipuleren' en 'beïnvloeden' van je gedachten en gedrag werkt niet (meer) voor jou.

Maar wat moet je dan wel doen?



Goed en slecht nieuws

Het goede nieuws: De situatie waarin je verkeert, is heel goed op te lossen.

Het slechte nieuws: De reden dat jij dit niet zo ervaart, komt omdat je gevangen zit in een lastig en zichzelf bevestigend mechanisme.

Je bent een fuik in gezwommen en erin verstrikt geraakt. En je komt steeds vaster te zitten.

Het echte slechte nieuws is dit: in deze fuik zwem en spartel je niet alleen. Ook je naasten, artsen en zelfs psychologen worden even goed door je angst misleid als jij – ook al hebben zij er zelf geen last van en geen idee wat jij voelt.

Hoe indringend en intens het is.

Ze komen met goedbedoelde adviezen, therapieën of zelfs middelen die misschien soms even verlichten, maar de situatie allerm minst oplossen.

En die het -helaas- vaak uiteindelijk alleen maar erger maken.

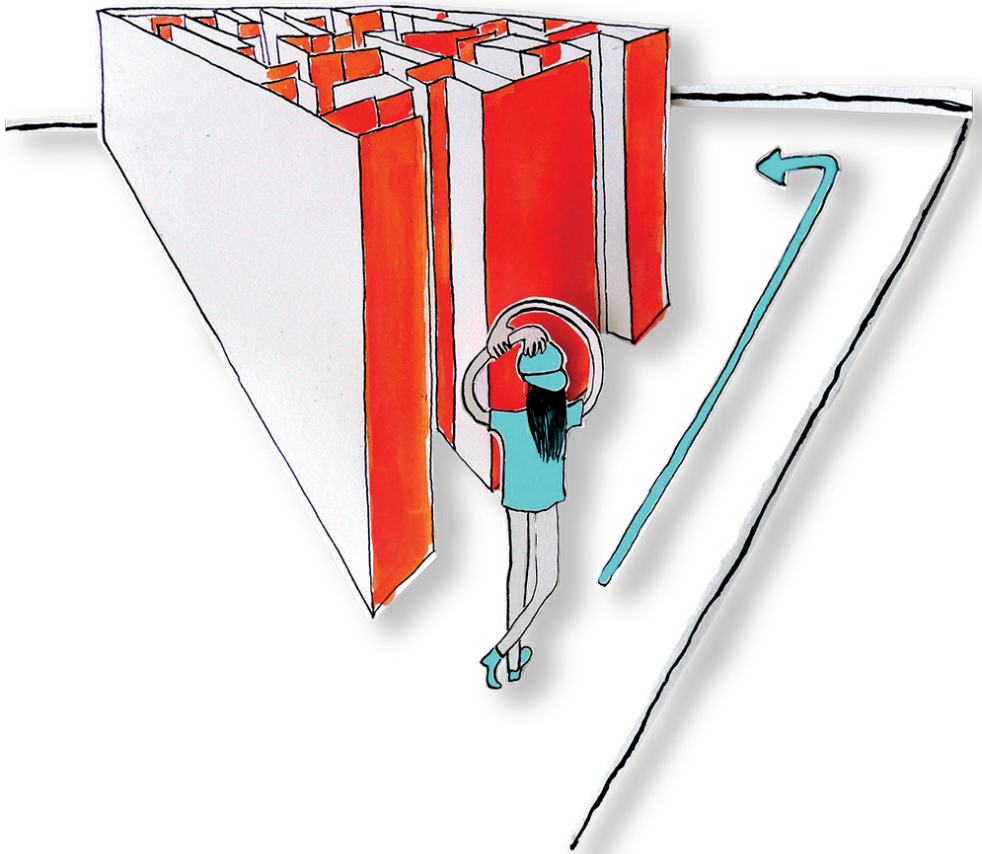
Geef jezelf, of anderen, niet de schuld: de fuik IS ook heel listig. Maar als je hem eenmaal doorziet, kun je er haast moeiteloos uitzwemmen en je vrijheid weer terugvinden.

Paniek en de angst ervoor is daarna even snel weg als het ooit je leven binnendrong.

Tot op het punt dat je je er
helemaal niks meer bij kan
voorstellen.

Maar waarom lijkt het voor veel mensen zo lastig
om van hun paniekaanvallen af te komen terwijl
er ook heel veel mensen zijn die er wel nagenoeg
vanzelf vanaf komen.

Het antwoord: **Verwarring.**



Verwarring

Hoe komt deze verwarring? Door alle verhalen over en rondom paniek. Bijvoorbeeld over wat de oorzaak en dus de juiste behandeling is.

Er zijn verschillende heersende opvattingen. Al die heersende verklaringen en oplossingen hebben met elkaar gemeen dat je er alleen vanaf kan komen als je het behandelt of wanneer je er langdurig aan werkt.

Allereerst heb je je eigen verhaal. Over wat jij denkt dat de oorzaak is vanuit de beleving van je angst. Namelijk dat je iets mankeert. Iets wat je dokter mist. En dat je volgende aanval een dramatische uitkomst voor je zal hebben.

Vervolgens kom je terecht bij artsen, therapeuten, psychologen en coaches. De behandelingen die zij aanreiken of voorschrijven, gaan alle uit van een andere onderliggende oorzaak. Of van een combinatie van verschillende oorzaken.

De psychiater zegt dat het komt door een chemische disbalans in je hoofd en misschien zelfs wel erfelijkheidsfactoren.

De EMDR-therapeut claimt dat er een trauma aan ten grondslag ligt.

Een ander die wijt het volledig aan stress. Of een combinatie van stress, chemische disbalans, erfelijkheid en trauma.

NLP-coaches noemen het een programmafoutje.

Cognitieve gedragstherapeuten noemen het een verkeerde manier van denken. En ze noemen het niet alleen een verkeerde manier van denken maar ook een combinatie van een verkeerde manier van denken en vermijdingsgedrag.

En dan heb je nog allerlei alternatieve theorieën zoals een ontregelde chakra of energiebaan.

Of oneffenheden in je aura.

Weer anderen zeggen dat je paniekaanval je iets wilt vertellen en dat je nieuwsgierig moet zijn naar wat deze te zeggen heeft.

Wat je misschien niet bewust opvalt, is dat al de genoemde oorzaken min of meer met elkaar in tegenspraak zijn.



De vergissing

Als je het aanwijzen van de oorzaak al zo tegenstrijdig laat zijn waar moet je dan beginnen?

Als de oorzaak én chemische disbalans én erfelijkheid én een trauma én stress én een programmafoutje én een verkeerde manier van denken én vermijdingsgedrag kan zijn.

Op welke punten moet je je dan focussen om ervan af te komen? En als je klachten meerdere oorzaken zouden kunnen hebben. Dan heb je ook snel het idee dat je een heel complex probleem voorhanden hebt. Dat wel moeilijk op te lossen moet zijn.

Het tegendeel is waar.

Wat is dan de oorzaak van panieklachten?
Is dat een van die dingen die genoemd zijn?
Een bepaalde combinatie van die dingen?

Het antwoord: Geen één van die dingen.
De oorzaak is namelijk niet de oorzaak.

Je maakt een simpele, menselijke interpretatiefout.

Een vergissing.

Je interpreteert signalen uit je lichaam voor iets wat ze niet zijn: angst. Je denkt dat ze je waarschuwen. Hierdoor denk je dat er iets mis is met je, dat je in gevaar bent en er dus ieder moment iets ergs met je kan gebeuren.

Dat is een illusionaire beleving.

Die vergissing is begrijpelijk. Want het voelt heel echt. Het is een menselijke fuik waar je in bent gezogen en in verstrikt bent geraakt.

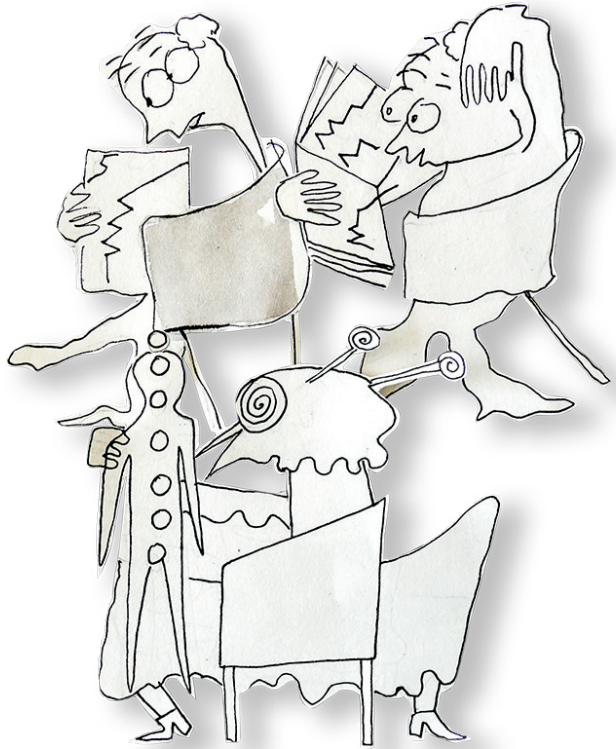
De enige reden dat je er vatbaar voor bent, is omdat je mens bent.

Hoe weet ik dat? Omdat je niet de enige bent.

Bijna iedereen komt er weleens in en raakt erin verstrikt. 1 op de 5 mensen krijgt in zijn of haar leven hiermee te maken.

Er heeft zich iets heeft afgespeeld dat jou op het verkeerde been heeft gezet. Iets dat jou in een toestand van angst heeft gezogen. En daar houdt.

En dat is het mooie: uit een toestand kan je komen.



○ De valkuil

De valkuil is juist dat in de toestand waarin je verkeert er allerlei dingen opkomen zoals gedachten, gevoelens en reacties.

Deze lijken je te vertellen wat je moet doen om je angst 'weg' of 'onder controle' te krijgen en daarom houden ze je bezig.

Ze dicteren waaraan je denkt, hoe je je gedraagt en waar je wel en niet gaat of staat.

Door ernaar te blijven luisteren en de gedachten op te volgen heb je valse idee dat het je helpt om minder bang te zijn of een paniekaanval te voorkomen.

Dat is de paradox.

Want juist door ernaar te luisteren en ermee bezig te blijven, blijf je in die gemoedstoestand hangen. Terwijl je er juist uit wil komen.

De kunst is om dat te leren: hoe je je bevrijdt uit de gemoedstoestand zelf.



○ Symptoombestrijding

En dat is precies wat niet wordt aangereikt in de reguliere behandelingen. Daar wordt behandeld op de verschijnselen die je ervaart in de gemoedstoestand van angst zelf (symptoombestrijding).

Met als gevolg verwarring.

Verwarring door onduidelijkheid, desoriëntatie, gebrek aan houvast (letterlijk), gebrek aan een duidelijke en eenduidige verklaring die geruststelt en door gebrek aan richting (een simpele, duidelijke strategie om het achter je te laten).

Want hoe geruststellend is het als je te horen krijgt dat je last hebt van een ziekte in je hoofd.

En dat het erfelijk is. Misschien zelfs nog wel gevoed wordt door een trauma en de stress van het alledaagse leven.

En dat je manier van denken ook nog eens fout is en dat je eigenlijk een zwakkeling bent want je doet aan vermijdingsgedrag. En vermijdingsgedrag betekent dat je bepaalde situaties niet onder ogen durft te zien omdat je er bang voor bent.

Al die dingen houden je in de toestand waarin je verkeert. Het wordt een zelfbevestigend mechanisme.

Als jij denkt dat je iets mankeert ga je je daarop richten, ga je je daarop instellen en ga je daar behandeling tegen zoeken. En op al die momenten ben je niet bezig met je leven. Ben je niet bezig met het herstellen van je klachten. Maar ben je gewoon je klachten in stand aan het houden.

Hierdoor blijft het een onderdeel van jouw belevingswereld en je gedragslijn.

Je blijft je er daardoor mee identificeren.

Een paniekstoornis is een probleem die alleen maar kan blijven bestaan door de manier waarop jij (en de mensen die je willen helpen) hem probeert op te lossen.

Juist de hardnekkige misvattingen over angst- en panieklachten zorgen voor verwarring. Ze duiden geen oorzaak van je klachten.

Maar ze zijn wel mede de oorzaak dat je niet snel en effectief afrekent met je panieklachten en het allemaal achter je laat.



De paniekuik

De situatie waarin je je bevindt, is wat de Anxit methode 'De paniekuik' noemt.

Bijna alles wat je nu doet - om juist van je klachten af te komen- is waardoor je er verder in verstrikt raakt.

In de miniserie 'Doorzie de paniekuik' leg ik dit uit.

Beetje bij beetje kom je zo tot het inzicht dat je nodig hebt om uiteindelijk snel, makkelijk en op een natuurlijke manier je angst- en paniekstoornis achter je te laten.

Wil jij snel met mij die volgende laag afpellen?

Meld je dan aan voor de miniserie 'Doorzie de paniekuik'.

Hierin behandel ik de volgende dingen:

- > De manier waarop je wél grip krijgt op je paniekaanval.
- > Waarom "iets doen" tegen je angst juist averechts werkt.
- > Hoe iedere paniekstoornis overgaat. ALTIJD.

Klik hier om je aan te melden:

Aanmelden >>>



www.anxit.nl