

Inhoud

	Voorwoord	
1	Wat is er met me aan de hand?	11
	Typerend beeld van de gegeneraliseerde angststoornis	11
	Gezonde en ongezonde vormen van angst	13
	Symptomen	14
	Vroege en late symptomen	15
	Diagnostiek	16
	Gegeneraliseerde angststoornis	16
	Een paar cijfers	18
	Spanning als bijwerking van middelengebruik of een lichamelijke stoornis	19
	Samenvatting	21
2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	23
	Lange-termijnoorzaken	25
	Biologische oorzaken	26
	Korte-termijnoorzaken	27
	Oorzaken die de angst in stand houden	28
	Voortdurende spanning	28
	Belonende aspecten van het piekeren	29
	Voortdurende vermijding van het ‘hier en nu’	30
	Piekeren over het piekeren	31

	Vermijdings-, vlucht- en veiligheidsgedrag	32
	Aanhoudende psychologische spanning	33
	Samenvatting	34
3	Wat staat me te wachten?	35
	Piekeren en vermijdingsgedrag	36
	Middelenmisbruik en vermijdingsgedrag	37
	Het bewijs voor gevaar komt van binnen uit	38
	Piekerers zijn slechte toekomstvoorspellers	40
	Piekerers leren weinig van het verleden	40
	Denkfouten en misleidende leefregels	42
	Motivatie: wel of niet behandelen?	45
	Samenvatting	46
4	Wat betekent een en ander voor mijn omgeving?	47
	Piekeren maakt geen vrienden	48
	Sociaal veiligheidsgedrag	50
	Deel je zorgen met de juiste persoon	53
	Tips voor de naaste omgeving van piekerers	56
	Grenzen stellen	57
	Samenvatting	60
5	Welke behandelingen bestaan er?	61
	Lichamelijke angstbeheersing	62
	Medicatie tegen angst/piekeren	62
	Ademhalingsoefeningen	66
	Ontspanningsoefeningen	68
	Geestelijke angstbeheersing	69
	Pak je piekergedachten aan	70
	Praat of schrijf over je angsten	72
	Positieve zelfinstructie en bibliotherapie	75

Gedragmatige angstbeheersing	78
Vermijdingsgedrag aanpakken	78
Zelfbeloning en motivatie	80
Anti-uitstelformulier	81
Problemen oplossen/keuzes maken	83
Omgaan met teleurstellingen	85
Samenvatting	86
6 Wat kan ik direct zelf doen?	89
Gedachte-meditatietraining	89
Meditatie	93
Bewuste aandacht trainen	95
De kunst van het ontspannen niets-doen	98
Welke angst durf je niet onder ogen te zien?	100
Gedachte-experiment: loslaten	101
Bevorder positieve invloeden	104
Wat als niets helpt?	107
Samenvatting	109
7 Adressen en literatuur	111
Specifiek voor mensen met angststoornissen	111
Algemeen	112
Internet	113
Aanbevolen (zelfhulp)boeken	113
Geraadpleegde literatuur	114
Over de auteurs	119
Raad van advies	121
Reeds verschenen titels	123