

Inhoud

Voorwoord

1	Rijangst	11
	Rijangst en angststoornissen	12
	Test je rijangst	14
2	Knelpunten door rijangst	17
	Afhankelijkheid van anderen	17
	Onbegrip en irritatie	19
	De omgeving is gemaakt voor chauffeurs	20
	Schaamte	21
	Rijangst vreet tijd	23
	Rijangst kan veel geld gaan kosten	24
	Angst is een rotgevoel	25
	Discomfort	27
	Gevolgen voor de rijstijl	29
	Angst bij het behalen van je rijbewijs	30
3	Waarom nu juist angst tijdens het autorijden?	33
	Bang in de auto	33
	Snelheid	33
	Monotonie	36
	Plaatsgebonden	37

4	Rijangst; verschillende types	39
5	Rijangst met en zonder paniekaanvallen	43
	Inleiding	43
	Angst voor controleverlies	45
	Angst voor lichamelijk controleverlies	45
	Angst voor psychisch controleverlies	47
	Controle verliezen over je eigen gedrag	48
	Controle verliezen ten aanzien van de omgeving	50
	Oplossingen bij rijangst met en zonder paniekaanvallen	51
	Rij-instructie of behandeling?	52
	Wat te doen bij een paniekaanval: praktische tips	54
	Triggers uitschakelen	57
	Stress	57
	Depressie	59
	Slechte conditie	59
6	Faalangst en perfectionisme	61
	Wat is perfectionisme?	61
	Oplossingen bij faalangst en perfectionisme	65
	Rijexamenangst	68
	Oplossingen bij rijexamenangst	70
7	Hyperventilatie	75
	Wat is hyperventilatie?	75
	Oplossingen bij hyperventilatie	79
8	Rijangst als gevolg van andere klachten	83
	Fobieën	83
	Hoogtevrees, hoogtefobie, acrofobie	84
	Oplossingen bij hoogtevrees	86

	Claustrofobie	90
	Oplossingen bij claustrofobie	93
	Angst voor overgeven/wagenziekte (emetofobie)	97
	Oplossingen bij angst voor overgeven en wagenziekte	99
	OCD: obsessies en dwanghandelingen	103
	Oplossingen bij OCD	106
	Bijrijdersangst	110
	Oplossingen bij bijrijdersangst	113
9	Angst na ongeval	117
	Verkeersongevallen	117
	Oplossingen bij angst voor verkeersongevallen	122
10	Angst om te verdwalen	129
	Wat is angst om te verdwalen?	129
	Oplossingen bij angst om te verdwalen	131
11	Angst door routinegebrek	135
	Routinegebrek	135
	Oplossingen bij angst door routinegebrek	139
12	Angst voor lichaamssignalen: hartklachten en flauwvallen	143
	Angst voor lichaamssignalen	143
	Oplossingen bij angst voor lichaamssignalen	146
13	Darmaandoeningen en ontlastingsproblemen	149
	Buikklachten	149
	Oplossingen bij spastische-darmproblemen	152
14	Terechte angsten en lichamelijke beperkingen	157
	Autorijsden en oogproblemen	157

Autorijden en diabetes	159
Autorijden en buiten bewustzijn raken	161
15 Autorijden en medicatie	163
Medicatie	163
Benzodiazepinen	167
Antidepressiva	168
Bètablokkers	169
Nawoord	171
Adressen en literatuur	173
Over de auteurs	175
Raad van advies	177
Reeds verschenen titels	179