

Gegeneraliseerde angststoornis

Kenmerken van gegeneraliseerde angststoornis

Wanneer iemand zich gedurende minimaal een half jaar overmatig zorgen maakt en piekert over dingen die er zouden kunnen gebeuren, kan er sprake zijn van een gegeneraliseerde angststoornis. Men heeft voortdurend een (licht) gespannen gevoel en de gedachte dat er ieder moment iets mis zou kunnen gaan op verschillende gebieden van het dagelijkse leven, zoals de gezondheid, de financiën of het welzijn van dierbaren. De bezorgdheid is moeilijk in de hand te houden. Een pensionering, een ziekte of het overlijden van een dierbare persoon kan aanleiding zijn voor een verheviging van deze klachten. Dit kan leiden tot slaapproblemen, rusteloosheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen. Ook lichamelijke klachten als hartkloppingen, transpireren, ademnood, misselijkheid en duizeligheid komen voor.

Ontstaan en beloop van de klachten

Vaak bestaan de klachten al sinds de kindertijd of vroege volwassenheid. De klachten kunnen verhevigen door een belangrijke levensgebeurtenis, zoals het overlijden van een partner of de constatering van een lichamelijke ziekte. Als een partner bijvoorbeeld altijd de financiële administratie bijhield, kan men angstig zijn dat dit een puinhoop wordt en dat men in financiële problemen geraakt, nu die partner er niet meer is.

Inhoud van de bezorgdheid

De inhoud van de bezorgdheid blijft deels gelijk, maar lijkt ook te verschuiven met de leeftijd. De bezorgdheid over de eigen gezondheid kan toenemen, maar kan zich ook meer richten op de angst om afhankelijk, gehandicapt of dement te worden in plaats van de angst om dood te gaan. Angst voor criminaliteit lijkt sterk toe te nemen met de leeftijd, ook al is gebleken dat ouderen niet vaker het slachtoffer van een misdrijf zijn dan volwassenen. Een gevoel van verminderde weerbaarheid speelt hier waarschijnlijk een rol bij.

Paniekstoornis

Veel voorkomende lichamelijke verschijnselen tijdens een paniekaanval zijn:

- Hartkloppingen
- Pijn, onaangenaam gevoel op de borst
- Zweeten
- Ademnood, het gevoel te stikken
- Duizeligheid of het gevoel flauw te vallen
- Trillen of beven
- Misselijkheid en diarree
- Een doof gevoel, tintelingen in de ledematen
- Een gevoel van onwerkelijkheid
- Koude rillingen of warmtevlagen
- Angst om te sterven

Deze verschijnselen beginnen plotseling en zijn het hevigst binnen 10 minuten. Daarna nemen de spanningsklachten af. Plaatsen die vaak geassocieerd worden met paniekaanvallen zijn de rij voor de

kassa in de supermarkt, reizen in de trein, de tunnel, de bioscoop of een restaurant. Deze situaties of plaatsen worden dan ook zoveel mogelijk vermeden of doorstaan met paniekverschijnselen.

Ontstaan en beloop

Meestal bestaat de paniekstoornis al langer bij ouderen, maar soms ontstaat het voor het eerst op latere leeftijd. Vergeleken met jongere volwassenen hebben ouderen minder intense panieklachten, vanwege veranderingen in de hersenen die het gevolg zijn van het ouder worden. Paniekaanvallen komen minder vaak voor, omdat het voor ouderen makkelijker is de gevreesde situatie volledig te vermijden of te ondergaan met een begeleider. Het wordt bij ouderen bijvoorbeeld vaak geaccepteerd als zij niet meer alleen naar buiten durven. Dit wordt gezien als passend bij de leeftijd. Of mantelzorgers zijn bereid om samen boodschappen te gaan doen, waardoor de oudere met een paniekstoornis zich veilig voelt.

Hartangst bij ouderen

Een paniekstoornis kan zich zeer lichamelijk uiten. De klachten kunnen zodanig zijn dat ouderen zich laten onderzoeken bij artsen. Bij een klacht als 'pijn op de borst' wordt echter vaak geen hartprobleem gevonden. Als ouderen wel hartfalen hebben, dan gaat dit vaak gepaard met angst en somberheid. Het is belangrijk om goed te laten onderzoeken of de pijn op de borst een lichamelijke of psychische oorzaak heeft.

Agorafobie

Kenmerken van agorafobie

Spanning en/of een beroerd gevoel op plaatsen waar men niet direct weg kan of waar geen hulp is als het nodig is. De benamingen straatvrees en pleinvrees geven aan dat de angst meestal optreedt op drukke plekken, maar het kan ook voorkomen wanneer iemand alleen op straat loopt.

Ontstaan en inhoud van de angst

De angst kan ontstaan zijn naar aanleiding van een ongeval of overval. Agorafobie bij ouderen kan ook samenhangen met de angst om te vallen of angst vanwege incontinentie:

- Angst om te vallen en iets te breken is een veel voorkomend probleem bij ouderen. Een val kan aanleiding zijn voor het gebruik van een rollator, het hoeft echter niet te betekenen dat iemand nooit meer zelfstandig en zonder begeleiding de deur uit kan.
- Angst vanwege incontinentie: zestig procent van de ouderen lijdt in meerdere of mindere mate aan een vorm van incontinentie. De angst voor urineverlies kan leiden tot een soort straatvrees. Men durft zich dan niet in situaties te begeven waarin niet direct een toilet voor handen is of waar men de weg naar het toilet niet goed weet te vinden.

Soms ontstaan de klachten echter plotseling, zonder duidelijke aanleiding.

Sociale fobie

Kenmerken van sociale fobie

Kenmerkend is nervositeit in groepen, bij onbekenden, of tijdens een bezoek aan vrienden. Dit wordt veroorzaakt door de gedachte dat men misschien het verkeerde zegt, of dat men gaat blozen, trillen of zweten waardoor men afgewezen zal worden door anderen.

Inhoud van angst

- De angst om te knoeien bij eten of drinken in gezelschap kan een grote rol spelen bij ouderen met een sociale fobie.
- Oudere mensen kunnen last krijgen van de angst om vergeetachtig of dement te worden, vaak naar aanleiding van onschuldige voorvallen, zoals het vergeten van een naam. Soms leidt dit ertoe dat gezelschap vermeden wordt uit angst dat anderen ontdekken dat men vergeetachtig aan het worden is.
- Incontinentie kan aanleiding zijn voor een gespannen, ongemakkelijk gevoel in gezelschap van andere mensen. Door de angst dat anderen het zullen zien of ruiken kan men sociale gelegenheden uit de weg gaan.

Specifieke fobie

Een specifieke fobie komt vaak voor bij ouderen. Sommige specifieke fobieën verergeren bij het ouder worden. Of de fobische klachten krijgen een andere inhoud dan toen diegene jonger was:

- Angst voor gesloten of kleine ruimten kan toenemen bij ouderen, omdat bijvoorbeeld de lift door lichamelijke beperkingen of rolstoelgebruik niet langer kan worden vermeden.
- Wanneer ouderen alleen komen te staan, verergert soms de angst voor onweer en inbraak.
- In verzorgingshuizen komt nogal eens ruimtefobie voor. Hierbij mensen zijn bang neer te vallen wanneer men niet meer in de buurt is van muren of andere fysiek steungevende middelen.

Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS)

De posttraumatische stress stoornis kent bij ouderen meerdere vormen van ontstaan en beloop:

- **Vroeg begin:** het kan om traumatische gebeurtenissen van zeer lang geleden gaan, zoals seksueel misbruik op jonge leeftijd, de Tweede Wereldoorlog of Indië. De PTSS klachten kunnen sindsdien chronisch zijn blijven bestaan.
- **Verlaat begin:** klachten kunnen jaren na de traumatische ervaring voor het eerst ontstaan, omdat ze effectief werden onderdrukt door bijvoorbeeld het gezinsleven of hard werken. Door een pensionering of door actuele gebeurtenissen die aan het oude trauma doen denken, kunnen posttraumatische stressverschijnselen op latere leeftijd voor het eerst naar voren komen.
- **Nieuw trauma:** op oudere leeftijd kunnen zich nieuwe traumatische gebeurtenissen voordoen, die tot PTSS leiden. De vondst van de dode echtgenoot of zelf een hartstilstand meegemaakt hebben, wordt door ouderen bijvoorbeeld genoemd als oorzaak van hun herbelevingen.

Obsessief-compulsieve stoornis

Bij ouderen met een obsessieve-compulsieve stoornis bestaan de symptomen vaak al jaren. Dwanghandelingen en rituelen leiden tot werkelijke problemen wanneer men afhankelijk wordt van zorg door anderen. Bijvoorbeeld:

- Ouderen met smetvrees en een wasdwang zullen heel angstig worden als de wijkzuster maar vijftien minuten tijd heeft voor één wasbeurt.
- Bij ouderen met een verzameldwang zal de thuiszorg problemen hebben met het uitvoeren van hun werk.

Referenties

- Dr. Dagmar Vink, voormalig onderzoeker bij het NKOP.
- *Angststoornissen bij ouderen; diagnostiek, fenomenologie en behandeling. I.J.C Weijnen (2003).*