

# PANIEK

*[Basiese inligting rondom paniek en angs soos opgeneem in DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5))]*

## 1. PANIEKAANVAL

Dis nie 'n reaksie op 'n stressor nie. Dit is skielik/onvoorspelbaar en baie intens. Die intensiteit van die simptome begin na  $\pm 10$  minute afneem. So 'n paniekaanval kan met nog 'n aanval opgevolg word wat dit moeilik maak om te sê wanneer die een ophou en die volgende een begin. Die individu word oorweldig deur buitengewone vrees en angs dat iets verskrikliks kan gebeur. Dit voel vir hom of hy gaan sterf, beheer verloor of 'n hartaanval gaan hê. Midde-in die paniekaanval begin die persoon hom reeds oor die volgende aanval bekommer.

Mense begin ook plekke vermy waar hulle 'n paniekaanval gehad het bv. wanneer hy 'n aanval in 'n kruidenierswinkel gehad het, kan hy die winkel in die toekoms vermy.

### **Simptome van 'n paniekaanval volgens die (DSM-5):**

- herhaalde, onverwagse aanvalle (4 tot 6 minute) wat gepaard gaan met paniek en vrees
- voel nie in beheer van jouself nie (of jy "mal" word of selfs doodgaan)
- hartkloppings
- warm of koue gloede
- bewe
- kortasem
- borspyne
- naarheid of abdominale ongemak
- duiseligheid

## 2. ANGSAANVAL

Angstigtheid sal oor tyd meer intens word en hou verband met die persoon se buitengewone kommer oor iets wat moontlik verkeerd kan loop. Die simptome van angsaanvalle is baie dieselfde as dié van paniekaanvalle:

- spanning in spiere
- onderbroke slaap
- swak konsentrasievermoë
- moegheid
- rusteloosheid
- verhoogde hartklop
- kortasem
- duiseligheid

Al is baie van die angssimptome soortgelyk aan dié van paniekaanvalle, is hulle oor die algemeen minder intens. Nog 'n belangrike onderskeid is dat die simptome van angs, in teenstelling met 'n paniekaanval, aanhoudend en lank kan aanhou oor dae, weke of selfs maande.

## BLY IN BEHEER GEDURENDE PANIEKAANVALLE

Gebruik **A.W.A.R.E.** wanneer paniek jou wil lam lê:

1. Acknowledge & Accept
2. Wait & Watch (and maybe, Work)
3. Actions (to make myself more comfortable)
4. Repeat
5. End

### 1. Acknowledge & Accept ... die belangrikste enkele stap om paniekaanvalle te hanteer

#### **Acknowledge**

Aanvaar die werklikheid waarmee jy gekonfronteer word: "Ek is bang en ek is paniekerig." Moenie dit ignoreer en voorgee jy is nie paniekerig nie. Moenie vir jouself sê jy moenie daaraan dink nie. Erken teenoor jouself jy is bang, maar nie in gevaar nie. Laasgenoemde gedagte is net nog 'n simptoom van paniek.

#### **Accept**

Aanvaar dit dat jy op daardie oomblik bang is. Moenie teen daardie gevoel baklei, jouself of enige iemand anders daarvoor die skuld gee of bid dat dit sal weggaan nie.

#### **Hoe "aanvaar" jy 'n paniekaanval?**

*'n Paniekaanval is nie gevaarlik nie. Jy sal nie daarvan doodgaan of mal raak nie. Deur die simptome te "aanvaar", het jy reeds baie veld gewen in jou stryd teen die paniekaanvalle. Hoe meer jy teen die aanval baklei, hoe erger sal dit word.*

### 2. Wait & Watch (en miskien Work)

#### **Wait**

Moenie onmiddellik iets probeer doen nie. Dis amper soos om eers tot by 10 te tel. Tydens 'n paniekaanval kan jy nie helder dink, goed onthou of konsentreer nie. Wanneer jy wag, gee dit jou tyd om te fokus sodat jy weer helder(der) kan dink en konsentreer. Moenie toegee aan die behoefte om van die situasie weg te hardloop nie, want dit sal nie noodwendig verligting bring nie.

#### **Watch**

Gebruik die geleentheid om te sien hoe jy reageer wanneer jy paniekerig raak. Hou dagboek van jou waarnemings. Dit werk goed, want jy is nou eerder 'n waarnemer as 'n slagoffer van die paniekaanval. Maak alle inskrywings gedurende die aanval. Wanneer jy bv. motor bestuur en nie kan skryf nie, maak 'n opname van jou waarnemings op jou selfoon.

Waar is jy? Waarmee was jy besig tydens die aanval? Saam met wie was jy indien jy nie alleen was nie? Hoe lank het dit geduur? <b>[Kyk ALTYD hoe lank die aanval duur, moenie skat nie.]</b>	
Evalueer die instensiteit van die paniekaanval van 0 (kalm) – 10 (intense paniek)	
Fisiese simptome	
<b>Is jou aanval</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spontaan?</b> Dis totaal onverwags. Dit verwys nie na 'n situasie waar jy bang is of aan iets dink wat jou bang maak nie.</li> <li>• <b>geantisipeerd?</b> Jy dink iets vreesliks gaan gebeur.</li> <li>• <b>a.g.v. die situasie waarin jy jou bevind?</b> Dit gebeur in 'n situasie wat jou met vrees vul.</li> </ul>	
Wat het direk voor en tydens die aanval deur jou gedagtes gegaan (gee spesifieke beelde of woorde)?	
Gedrag: Wat het jy gedurende die aanval gedoen/vir jouself gesê om jouself te kalmeer?	
Hoe is die aanval beëindig?	
Hoe sal jy volgende keer so 'n aanval wil hanteer?	

### Work

Wanneer jy iets fisies doen bv. motor bestuur of met 'n aanbieding besig is, kan jy ook "wait" en "watch", maar jy moet voortgaan met dit waarmee jy besig is.

### 3. Actions

**Praat met jouself** in jou gedagtes oor dit wat op daardie oomblik gebeur en wat jy daaromtrent kan doen.

Beantwoord jou "wat as?" vrese met

"So what? Ek gaan bang raak, maar dan sal ek weer kalmeer."

"Dis OK om bang te wees. Dit maak nie van my 'n slegte persoon nie. Ek is nie 'n *loser* nie."

#### **Fokus op dit wat "nou" gebeur**

"wat as ...?" 'n Mens raak paniekerig wanneer jy jou verbeel iets vreesliks gaan gebeur. Gaan voort met die aktiwiteit waarmee jy voor die paniekaanval besig was. Raak weer betrokke by die gesprek, die mense en die werk wat gedoen moet word. Werk met dit wat in daardie oomblik tot jou beskikking is. Bv. Gaan voort met jou inkopies in die winkel wanneer jy 'n paniekaanval kry. Moenie by die winkel uitloop nie. Lees wat op die etikette staan, vergelyk pryse, ens.

### Fokus op jou liggaam

Fokus op die liggaamsdele wat erg gespanne is. Trek die spiere styf saam, behou die spanning vir 'n paar tellings en ontspan dit weer. Liggaamsdele waar spanning meestal voorkom, is jou kakebeen, nek, skouers, rug en bene.

### 4. REPEAT

Herhaal die verskillende stappe totdat jy weer in beheer voel. Hierdie stap word gebruik wanneer jy begin beter voel, maar dit word dadelik met 'n volgende paniekaanval opgevolg en om jou te herinner dat dit OK is wanneer jy 'n aanval kry. Dis nie buitengewoon of gevaarlik nie.

### 5. END

Sê vir jouself die aanval is verby. Dit sal ophou ongeag hoe jy daarop reageer. Fokus net daarop om jouself so gemaklik moontlik te maak totdat die aanval verby is.

### ALGEMENE ANGSVERSTEURING

Mense met hierdie versteuring ervaar 'n ernstige, buitengewone en chroniese vorm van angstigheid in so 'n mate dat hulle sukkel om daaglikse aktiwiteite te hanteer.

Ervaar jy buitengewone angstigheid en bekommernis vir die grootste gedeelte van die dag vir 'n periode van ten minste ses maande?	Ja	Nee
Is jy sonder genoegsame rede bekommerd oor 'n aantal gebeurtenisse of aktiwiteite, soos werk of skool en of jou gesondheid?	Ja	Nee
Vind jy dit moeilik om jou bekommernisse te beheer?	Ja	Nee
Bly jy rusteloos en gespanne?	Ja	Nee
Raak jy gou moeg?	Ja	Nee
Sukkel jy om te konsentreer en inligting te onthou?	Ja	Nee
Is jy meer as gewoonlik geïrriteerd?	Ja	Nee
Sukkel jy om aan die slaap te raak en vas slaap?	Ja	Nee
Het jou angstigheid 'n negatiewe uitwerking op jou daaglikse lewe?	Ja	Nee

Oorweeg dit ernstig om 'n **mediese dokter** te besoek vir 'n **deeglike evaluering** indien jy op **5 of meer van die vroe "ja"** geantwoord het.

**Gebruik die kontrolelys om vas te stel of jy deur 'n mediese dokter vir paniekversteuring geëvalueer moet word.**

herhaalde, onverwagse aanvalle (4 tot 6 minute) wat gepaard gaan met paniek en vrees	ja	nee
voel nie in beheer van jouself nie (of jy "mal" word of selfs doodgaan)	ja	nee
hartkloppings	ja	nee
warm of koue gloede	ja	nee
bewe	ja	nee
kortasem	ja	nee
borspyne	ja	nee
naarheid of abdominale ongemak	ja	nee
duiselig	ja	nee

Indien jy **8 of meer** van die simptome ervaar, moet jy dit ernstig oorweeg om deur 'n **mediese dokter geëvalueer** te word. Behandeling sluit gewoonlik terapie of 'n kombinasie van terapie en medikasie in.