

Piekerstoornis

Wat is een piekerstoornis?

Iedereen piekert wel eens. Bijvoorbeeld over zijn financiële situatie of over werkdruk. Een piekerstoornis ('gegeneraliseerde angststoornis') kenmerkt zich door tenminste zes maanden buitensporig veel piekeren over diverse onderwerpen. Ze gaat gepaard met spanningsklachten, zoals vermoeidheid, rusteloosheid, gebrek aan concentratie, prikkelbaarheid, spierpijnen en/of slaapproblemen. Ongeveer 5% van de Nederlanders heeft last van een piekerstoornis. De aandoening ontstaat vaak in de puberteit en komt tweemaal vaker bij vrouwen dan bij mannen voor.

Karin, een 43-jarige alleenstaande moeder van twee kinderen, voelt zich gespannen en onzeker. Ze heeft last van vermoeidheid, hoofdpijn en slapeloosheid. Ook maakt ze zich veel zorgen over de toekomst van haar kinderen. Karin is bang dat haar zoon dit jaar blijft zitten, vanwege een onvoldoende op zijn rapport. Ook durft ze haar kinderen niet goed alleen thuis te laten. 's Avonds ligt Karin vaak wakker in bed, denkend aan haar werk. Ze twijfelt aan haar capaciteiten en inzet, terwijl haar baas juist heel tevreden over haar is. Als Karin kijkt naar een ziekenhuisserie op televisie betreft ze alles op zichzelf. Ze is zelfs al een aantal keer naar de huisarts geweest, omdat ze denkt ernstig ziek te zijn. Karin is zich er achteraf van bewust dat haar zorgen overdreven waren. Ze weet alleen niet hoe ze die kan stoppen. De gedachten blijven maar terugkeren en elke keer weer laat ze zich meeslepen.

Oorzaken

Aanhoudend piekeren wordt vaak in verband gebracht met verminderd zelfvertrouwen en verkeerd denken. Zo kunnen mensen die aanhoudend piekeren zichzelf ongeschikt vinden voor hun functie of van een mug een olifant maken. Piekeren over de toekomst wordt ook wel gezien als een manier om met heftige emoties uit de weg te gaan. Mensen die aanhoudend piekeren willen controle hebben over toekomstige gebeurtenissen die mogelijk negatief kunnen uitpakken. Daarbij sluiten ze bij voorbaat uit dat die gebeurtenissen ook andere oorzaken kunnen hebben. Op deze manier wordt piekeren in stand gehouden. De spanningsklachten waar aanhoudend piekeren mee gepaard gaat, worden ook wel gezien als een reactie van het lichaam op dreigend gevaar. Als gevolg daarvan verkeert het lichaam langdurig in opperste staat van paraatheid, met uitputting en andere klachten als mogelijk gevolg.

Gevolgen

Mensen die aanhoudend piekeren laten zich moeilijk geruststellen en hebben weinig controle over hun zorgwekkende gedachten. Pogingen om die gedachten te onderdrukken hebben vaak een tegengesteld effect. Bovendien zijn ze geneigd om de mogelijk gevaarlijke, negatieve kanten van gebeurtenissen te benadrukken. Een verkoudheid wordt dan al snel begrepen als gevolg van een ernstige ziekte en een kind dat te laat terugkomt van een feestje als een mogelijke ontvoering.

Mensen die aanhoudend piekeren zitten meer in de toekomst dan in het heden. Ze zijn voortdurend bezig met de vraag hoe ze mogelijke gebeurtenissen kunnen voorkomen.

Behandeling

De meest gangbare psychotherapeutische behandeling voor de piekerstoornis is de cognitieve gedragstherapie. Deze therapie leert de cliënt om zijn negatieve manier van waarnemen, interpreteren en voorspellen onder ogen te zien en om te zetten in een meer realistische denkwijze. Om cliënten in staat te stellen zich te ontspannen en beter te concentreren, kan gebruik worden gemaakt van ontspanningstechnieken en medicatietechnieken.

Aanvullend op de psychotherapeutische behandeling kunnen medicijnen worden voorgeschreven. Medicijnen tegen depressiviteit ('antidepressiva') hebben daarbij de voorkeur, omdat ze ook angstgevoelens kunnen verhelpen. Het effect van antidepressiva is pas na enige weken merkbaar. Bovendien kunnen deze medicijnen bijwerkingen geven. Voor de korte termijn kunnen er angstremmende medicijnen worden voorgeschreven. Deze medicijnen werken weliswaar snel en kalmerend, maar leiden ook tot gewenning en een steeds hogere dosering om hetzelfde effect te bereiken. Bij langdurig gebruik kunnen angstremmende medicijnen verslavend werken. Vraag over het gebruik van deze middelen altijd deskundig advies aan een huisarts of psychiater.

Tips

- Schrijf je zorgen op in een piekerdagboekje. Check regelmatig of je zorgen al dan niet terecht waren. Opschrijven is op zichzelf al een rustgevend.
- Spreek met jezelf één piekermoment af, bijvoorbeeld dagelijks van 19.30 tot 20.00 uur. Schort je piekeren op naar dit 'piekerhalfuur' en je concentreer je buiten dat moment op datgene waar je mee bezig bent. Schrijf de onderwerpen voor je piekermoment op in een notitieblokje.
- Oefen jezelf in ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen en/of meditatietechnieken.