

A photograph of a TU Delft campus. In the background, a tall, modern building with a glass facade and a red vertical stripe is visible. The foreground shows a large, green lawn with a paved walkway. Several people are walking on the path, and some are sitting on the grass. There are trees and a clear blue sky. A black text box is overlaid on the image, containing the title and date.

# Angsten & mijnbouwers

Studentenpsychologen  
27 februari 2013

# Inhoud

Wat is angst

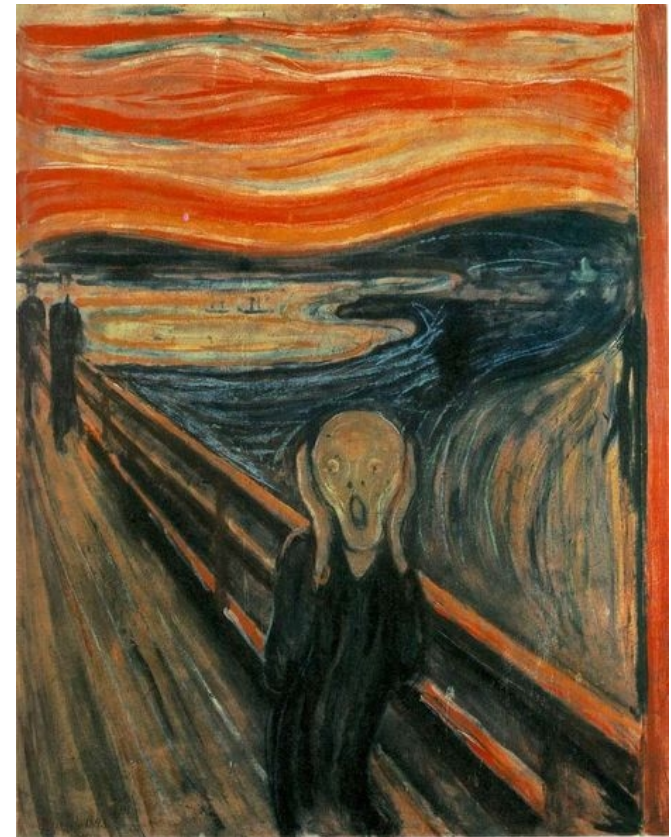
Gewone angst vs angststoornis

Ook stoere intelligente mannen!!!!

Ontstaan van angststoornissen

Bijkomende problemen

Wat doe je eraan, wat helpt wel en wat niet?





# Geeft dit (nog) stress?

- Mijnbouwstraat
- Secretariaat aantal studiepunten nog eens opgeteld conclusie; kom 1 of 2 punten tekort
- Thermodynamica, Mechanica, Fysische Transportverschijnselen, Numerieke analyse
- Delft
- Practicum toetsen...en een (niet ingeloste) belofte om of ander in te leveren na het afstuderen
- Bedelen om mondelingen
- Uitzoeken van een afstudeeronderwerp met als enige criterium: is er een vergoeding?
- De vraag van omgeving; "studeer je nog af?"
- Waar moet ik me inschrijven?
- Het vak wordt niet meer gegeven wat nu?



# Wat is angst

## Normale reactie

- Bij gevaar voorbereiden fight/ flight (fright)
- Sneller ademen
- Hart sneller kloppen
- Bloeddruk stijgt
- Transpireren
- Er kan direct gehandeld worden

# Gewone angst of angststoornis?

## De angst en het vermijden beperkt je

- Enkelvoudige fobie: angst voor spinnen, examens, falen, hoogtes, bloed, ongelukken, vliegen, kleine ruimten
- Sociale fobie specifiek: bijvoorbeeld spreken in het openbaar, of gegeneraliseerd: sociale angst
- Paniekstoornis met of zonder agorafobie (pleinvrees)
- Obsessieve-compulsieve stoornis (dwangstoornis)
- Gegeneraliseerde angststoornis (overmatig piekeren)
- PTSS post traumatische stress stoornis
- Angst voor de angst (anticipatie angst)

# Ook stoere intelligente mannen!!!!

## Prevalentie angststoornissen

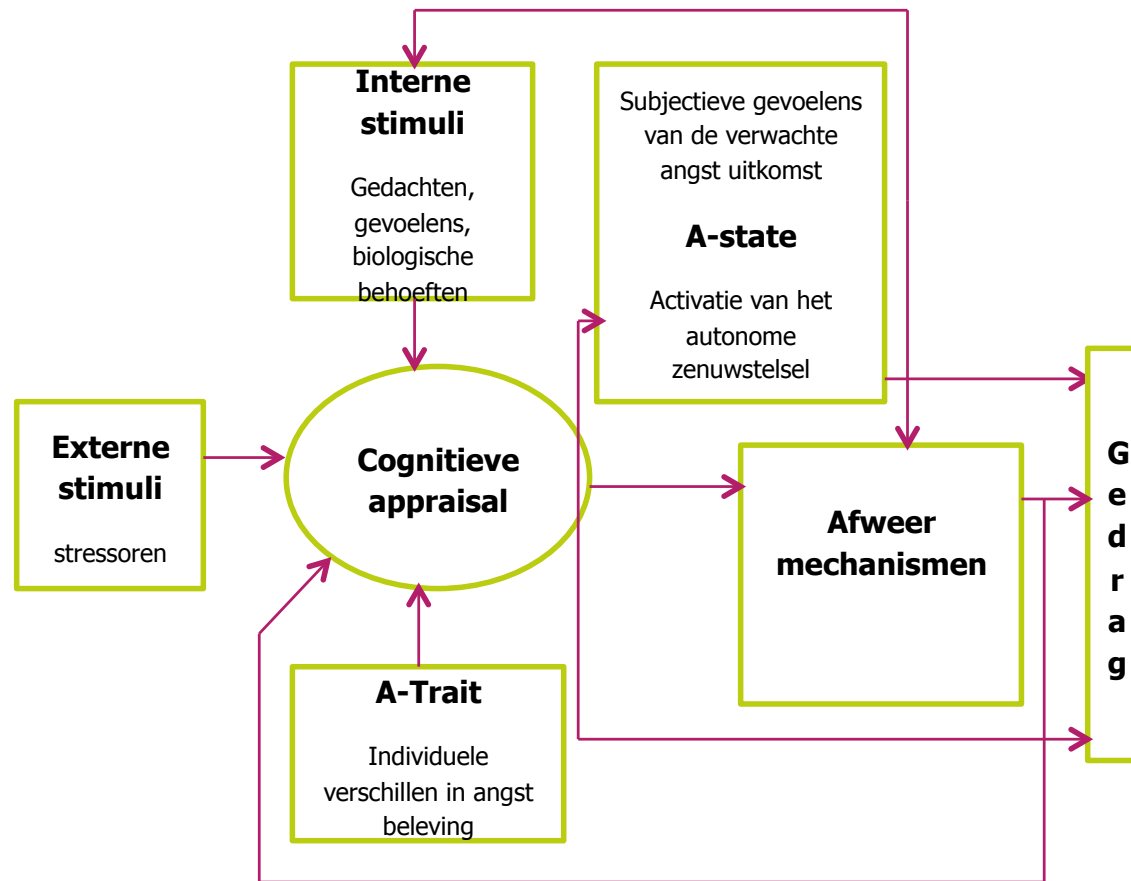
- Jaarlijks 1,7 miljoen Nederlanders 1:5
- 13% van de mannen, 560.000 mannen
- 25% van de vrouwen, 1.140.000 vrouwen
- sociale fobieën (5%),
- paniekstoornissen (2%)
- agorafobie (2%)
- PTSS

Tweede plaats van ziekten met de hoogste ziektelast,  
direct na hart- en vaatziekten

# Angsten van de mijnbouwkundige

- Claustrofobie (bv in mijngangen)
- Aviofobie oftewel Vlieg angst (heli-ditch fear)
- Acrofobie ook wel Hoogtevrees (bv overstap van kleine boot naar hoge boot of naar platform)
- Batofobie ook angst voor hoogtes (bv in het ruim van een schip)
- Bathofobie, angst voor diepten
- Aerofobie, angst voor schadelijke stoffen in de lucht
- Examen angst

# Ontstaan van angststoornissen





# Ontstaan van angststoornissen

## Samenspel meerdere factoren

- Aanleg (neurobiologie, gevoeligheid)
- Nare ervaringen (direct, indirect)
- Gezinsinvloeden
- Stress
- Aandacht: Misinterpretatie signalen omgeving en lijf
- Irreële gedachten
- Vermijding

# Bijkomende problemen

Depressie

Gebruik alcohol, cannabis, anders

Sociaal isolement

Problemen zoals

- Concentratiestoornissen

- Piekeren, Bezorgdheid

- Agitatie

- Rusteloosheid, Ongeduld

- Moe, uitgeput

- Slaapproblemen

# Wat doe je eraan?

## Wat helpt

- Training skills
- Blijf ademen, aandacht in hier en nu
- Analyseren situatie-gedachten-gevoel-gedrag (CGT)
- Stop met vermijden! expose in vivo & vitro
- Ontspanningstechnieken
- Begrip van collega's
- Praten met vrienden, collega's
- Zelfhulpboeken
- Hulp internet van sites tot e-therapie
- Games, simulatie
- Hulp 1ste lijn, 2de lijn GGZ



**Zijn er nog vragen?**