

Angststoornissen

DSM-V

Deze stoornis heeft verschillende DSM-V classificaties zoals de separatieangststoornis, selectief mutisme, specifieke fobie, sociale- angststoornis (sociale fobie), paniekstoornis, agorafobie, gegeneraliseerde angststoornis, angststoornis door somatische aandoening, andere gespecificeerde angststoornis en ongespecificeerde angststoornis.

Definitie van het probleem en enkele wetens-waardigheden

In de adolescentie (12-18 jaar) zien we vaak angsten (angst voor negatieve beoordeling door het andere geslacht, angst voor oorlog, ziekte etc). Normaal gesproken verdwijnen deze angsten weer, door een groeiend vermogen om er mee om te gaan. Het angstprobleem wordt een stoornis als een persoon, vaak al van jongs af aan, voortdurend nerveus, gespannen en angstig is. Deze jongeren tobben over van alles en zien overal tegenop. Deze chronisch gespannen en nerveuze gemoedstoestand put uit en is ondoelmatig. Er blijft nauwelijks energie over voor productieve bezigheden. Chronische angst kan ook lichamelijke klachten geven zoals buikpijn, kortademigheid, duizeligheid, hoofdpijn, hyperventilatie.

Verschijningsvormen van angsten op school zijn: sociale angst, separatie angst (angst bij scheiding van personen aan wie de jongere gehecht is), angst voor bepaalde taken, faalangst, angst zich te uiten, optreedangst, algehele angst voor school (schoolfobie). Deze angsten uiten zich door een weigering iets te doen.

Bij de oorzaak spelen zowel aanleg als omgevingsfactoren een rol.

Wat zie ik in de klas, hoe herken ik dit gedrag?

- Huilen.
- Woede-uitbarstingen.
- Terugtrekken.
- Transpireren, trillen/beven.
- Dwanghandelingen.
- Hyperventilatie.
- Duizeligheid.
- Uitgesproken angst om zelfbeheersing te verliezen of gek te worden.
- Angst om dood te gaan.
- Vermijdingsgedrag.
- Niet doen is niet durven, terwijl men wel wil.
- Informatie wordt vaak selectief opgenomen.
- Paniek waardoor functioneren wordt belemmerd.

De beste aanpak in de klas in bondige adviezen

- Zorg voor succeservaringen.
- Complimenteer.
- Zorg voor een veilige sfeer, o.a. door regels en structuur.
- Ga ook na of er een reële oorzaak is voor de angst.
- Vertel wat u hier en nu ziet.
- Hoe werd eerder angst of stress overwonnen? Verwijs naar succeservaring.
- Probeer hem/haar vooral dingen te laten doen i.p.v. hem/haar te laten malen of tobben.
- Schenk heel gericht aandacht aan de jongere als hij/zij niet angstig is.
- Toon begrip en geef positieve aandacht.
- Reageer voorspelbaar en kalm en reageer positief.
- Praat over gevoelens en stimuleer positieve gedachten (cognities).
- Stel reële eisen aan zowel werk als gedrag.

In ieder geval niet doen

- Kritiek uiten en straf geven die als bedreigend kan worden ervaren.
- Angst bagatelliseren of wegpraten.
- Betutteling; antwoord meteen en direct.

Ervaringen met deze handelingswijzer s.v.p. opsturen aan cordys@cordys.nl