|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Blog Entry | [Angst voor kruipend gedierte](http://evodisku.multiply.com/journal/item/28/Angst-voor-kruipend-gedierte) |  |

**(van Kitty)**

ANGST VOOR SLANGEN





**Waar is angst voor slangen goed voor?**

<http://www.trouw.nl/degids/gidsartikelen/article599500.ece/Waar_is_angst_voor_slangen_goed_voordoor>

Martin van der Laan

***Hulde aan de grootste engerd in de natuur, de slang, want aan hem dankt de aap – én mens dus – zijn vooraanstaande positie. De angst voor slangen hielp hem aan scherpe ogen, en indirect ook aan zijn sociale inborst.***

Je hebt fantasie nodig voor dit scenario, dus beginnen we in alle eenvoud:

waarom zijn apen zo bang voor slangen? Vanwege hun gif natuurlijk.

Beschikten ze over een neus die slangen van mijlen ver rook, dan waren ze veilig, maar zo’n gok moeten ze ontberen. Alleen hun ogen kunnen hen redden.

Maar vanwaar de specifieke vrees voor slangen? Wellicht omdat die als eerste op zoogdieren loerden, 100 miljoen jaar geleden.

Roofvogels en vleeseters, zoals grote katten, verschenen pas later.

Aanvankelijk knepen slangen hun prooi dood, maar de **boa constrictor**-stijl voldeed minder naarmate het slachtoffer visueel oplettender werd. Dus reikte moeder natuur de slang **60 miljoen jaar geleden een nieuw wapen** aan: **gif.**

Het belaagde dier dat geen resistentie ontwikkelde, moet sindsdien op meer dan beetafstand zien te blijven. Hoe? Met behulp van nog betere ogen die nauw samenwerken om goed diepte te kunnen zien. In de wedloop tegen het **steeds venijnigere gif**, zochten de primaten het in een spectaculaire groei van hun visuele hersengebieden.

**Biologen dachten eerst dat primaten hun scherpe ogen danken aan hun trek in insecten en vruchten. Bij het grijpen daarnaar raakten visuele uitblinkers in het voordeel. Later veronderstelde men dat verfijnd 3-D-zicht ook helpt om veilig van tak tot tak te snellen.**

Maar de visuele grijpgebieden in het brein en de centra voor het 3-D-kijken lijken nauwelijks met elkaar te communiceren. Zou diepte zien dan door iets anders zijn ontstaan?

**De antropologe Lynne Isbell** betoogt in het **Journal of Human Evolution (vol 51-2006)** dat de slang vooral apen in hun visuele vaardigheid opjutte. **Primaten zien erg scherp in 3-D vlak voor hun neus: op de grond, waar de adder wacht.**

En bij apen die door de evolutie heen samen op reisden met slangen, groeiden de visuele hersengebieden sneller dan bij soortgenoten. Hun neuronen specialiseerden zich in lijnen, strepen en kleurvlekken die typisch des slangs zijn.

***Geen wonder dat makaken het gevaar onmiddellijk herkennen tegen een verhullende achtergrond. En mensen zien hem ook direct, zelfs als hun bewuste hersenkernen beschadigd zijn.***

Daar was een **cerebrale explosie** voor nodig bij de primaat. Dankzij zijn hoogwaardige fruitdieet kon hij zich een **groot brein en voortreffelijke 3-D-ogen** aanmeten.

En die komen weer van pas om **sociaal ingewikkelde relaties** aan te gaan. Voor het **groepsgebeuren** en **empathie** heb je vooral ook je ogen nodig.

Zo rezen aap en mens tot hun huidige status, dankzij **de permanente angst voor het serpent** dat hen een evolutie lang op de hielen zat.

**Peuter heeft aanleg voor slangenangst**

27 maart 2008 Hendrik Spiering

**Kinderen van drie zien een slang sneller dan een kikker of een rups. Dat wijst erop dat de menselijke aanleg voor slangenangst aangeboren is. Het lijkt zelfs evolutionair bepaald.**

Kleine kinderen reageren sneller op plaatjes van slangen dan van andere dieren. Dit blijkt uit een reeks testjes waarbij ze op een computerscherm dat éne plaatje van een slang te midden van plaatjes van rupsen, of bloemen, of kikkers moesten aanwijzen. Slangen werden veel sneller aangewezen dan wanneer ze die ene kikker tussen de slangen of bloemen etcetera moesten aan wijzen.

Of de kinderen ervaring hadden met een slang, of er bang voor waren, maakte niks uit voor de snelheid. Dit Amerikaanse onderzoek, dat deze maand gepubliceerd is in het vakblad Psychological Science, is een belangrijk nieuw bewijs voor een aangeboren gevoeligheid van mensen voor slangen.

**Aangeboren**

Over deze kwestie woedt al decennia een wetenschappelijk debat, maar nu is voor het eerst vastgesteld dat kleine kinderen een duidelijke visuele gevoeligheid bezitten voor slangen – een belangrijke aanwijzing voor een aangeboren neiging.

Het is een oude waarheid dat extreme angsten (fobieën) niet door willekeurige situaties, dingen of dieren worden opgeroepen, maar vrijwel altijd door zaken die in het evolutionaire verleden van de mens echt bedreigend zijn geweest en soms nog steeds zijn: slangen, spinnen, hoogten, stormen, bliksem, vreemdelingen, eenzaamheid, open ruimtes. Voor stenen, ondiep water of bloemen ontstaan vrijwel nooit fobieën.

Dat was altijd een aannemelijk idee, maar waarom dan niet iedereen aangeboren bang is voor slangen, onweer en wat al niet, bleef altijd pijnlijk onverklaard. Pas toen de psycholoog Martin Seligman (later bekend van de ‘positieve psychologie’) in 1970 het concept prepared learning introduceerde, werd het idee van oude slangenangst aannemelijk. Want niet de angst was aangeboren, maar de neiging om snel te leren bang te zijn voor slangen zit bij mensen ingebakken.

**Wapenwedloop**

Mensen leren sneller bang te zijn voor slangen dan voor bijvoorbeeld andere dieren – ook als ze weinig of geen ervaring met slangen hebben. Ze leren razendsnel slangen te ontdekken, als ze eenmaal weten dat ze gevaarlijk zijn. Zoiets moet wel aangeboren zijn. En dat diepe leereffect bestaat niet alleen bij mensen. De meeste andere primaten worden ook gemakkelijk bang voor slangen, maar dus niet automatisch. Jonge makaken zijn alleen bang voor slangen als hun moeder er bang voor is, zo is een tijdje geleden bewezen.

Sterker nog, er bestaat zelfs een niet onaannemelijke theorie dat het sterke visuele systeem van oude-wereld-apen en mensapen (en de mens) en hun verrassend grote brein voor een belangrijk deel te danken zijn aan een soort wapenwedloop met giftige slangen. Zó groot was de selectiedruk om de slang op tijd te zien dat het energie vretende brein mede daardoor de moeite waard is. Bij gifslangen kan het moment van detectie het verschil zijn tussen leven en dood: een stap achteruit of een snelle aanval van de slang.

Nieuwe-wereld-apen en de halfapen van Madagascar leefden niet of veel korter samen met gifslangen, en hebben een duidelijk minder ontwikkeld visueel systeem en minder grote hersenen. Dat betoogt de antropologe Lynne Isbell in een uitvoerig artikel in de Journal of Human Evolution van juli 2006.

**Pistolen**

Toch is er altijd wetenschappelijke twijfel gebleven. Slangen-angst kan ook op een culturele wijze zijn doorgegeven: zonder speciale hersenmodule om slangenangst te leren, dus als unprepared learning. En in 2005 ontdekten psychologen van de universiteit van Kent dat proefpersonen plaatjes van pistolen net zo snel tussen andere plaatjes uitpikten als plaatjes van slangen (gepubliceerd in Emotion, mei 2005). Niemand vermoedt een aangeboren neiging om pistolen snel te ontdekken.

Het nu gepubliceerde onderzoek, onder driejarige kinderen, is een antwoord op dit onderzoek. Want, zo schrijven de psychologen Vanessa LoBue en Judy DeLoache in Psychological Science, heel jonge kinderen kunnen nog niet veel ervaring hebben gehad met slangen of met verhalen over slangen. En hoewel ze de kinderen helaas niet testten met plaatjes van pistolen, hebben ze wel gekeken naar andere dieren – ook geen gewoonte in dit soort onderzoek.

Confrontatie met spin in gladde teil

**Jeroen Timmerman**



Arachnofobie

Veel mensen zijn bang voor kakkerlakken en ander kruipend gedierte. Meestal is dat aangeleerd. Een cursus kan helpen.

**Veel mensen vinden ongedierte tot op zekere hoogte eng of walgelijk, of allebei**. Maar pas als een confrontatie met een spin of kakkerlak leidt tot hartkloppingen, een onbedwingbare neiging om te vluchten en een allesoverheersende angst, kan er sprake zijn van een fobie.

Er bestaan specifieke fobieën voor zaken als pleinen, tunnels, vliegen, dieren, tandartsen, onweer en bloed. **Verreweg de meest voorkomende dierfobie is die voor spinnen**. De kans op het ontwikkelen van een specifieke fobie is voor alle mensen gedurende hun hele leven ongeveer 10 procent.

***,,Het is onduidelijk hoeveel mensen een fobie hebben. Er wordt waarschijnlijk veel geleden in stilte'',*** zegt psycholoog dr. P.J. de Jong van de Universiteit Maastricht, die sinds tien jaar onderzoek doet naar fobieën. ***,,Typisch voor een fobie is de excessieve reactie. Het is voor buitenstaanders moeilijk te begrijpen waarom mensen zo heftig reageren. Dat geldt zeker voor specifieke fobieën als die voor spinnen.''***

Hoe fobieën ontstaan is onduidelijk. Er is lang getheoretiseerd over de **evolutionaire noodzaak** om bang te zijn voor dieren zoals beren, haaien en giftige insecten. Maar dat verklaart niet waarom mensen ook bang kunnen zijn voor onschuldige diertjes als spinnen of kakkerlakken.

Er bestaan geen aanwijzingen dat die beestjes vroeger heel gevaarlijk waren. **De laatste jaren wint de stelling terrein dat sommige dieren bij alle mensen gevoelens van walging oproepen, waarbij er zich bij een klein deel van de zeer ‘walgingsgevoeligen' een specifieke fobie kan ontwikkelen.** Dit hangt vooral samen met de beweeglijkheid van de diertjes en de mate waarin ze in de leefomgeving voorkomen. Uit internationaal vergelijkend onderzoek blijkt dat fobieën in alle culturen voorkomen, met aanmerkelijke interculturele verschillen. In India bijvoorbeeld, vindt men spinnen heel wat minder eng dan in Nederland.

,,**Angst en walging voor dieren is voor een goed deel aangeleerd''**, aldus De Jong. **,,Veel Nederlandse mensen vinden maden bijvoorbeeld vies, terwijl ze in delen van Zuid-Amerika tot het normale voedsel worden gerekend. Ergens rond het vijfde of zesde levensjaar komen we te weten wat wel en wat niet vies wordt gevonden. Daar bestaan tussen gezinnen grote verschillen in. We hebben ontdekt dat mensen met een fobie vaak een groter aantal zaken vies vinden dan anderen. De kans op fobieën bij kinderen is ook groter als een van de ouders zelf een fobie heeft.''**

Erfelijke aanleg speelt ook een rol. Uit onderzoek bij eeneiige tweelingen blijkt dat als een van hen een **angststoornis** heeft, zoals een **fobie,** de kans groot is dat de ander haar ook ontwikkelt, ook als beiden afzonderlijk zijn opgevoed.

**Vrouwen hebben beduidend meer last van fobieën dan mannen**. Van alle patiënten die zich melden bij de RIAGG en de Universiteit Maastricht is ongeveer 90 procent vrouw.

De Jong: ,,***We denken dat fobieën bij mannen minder voorkomen omdat die al vroeg geacht worden stoer te zijn en de confrontatie met griezelige dingen aan te gaan. Het vermijdingsgedrag dat bij het in stand houden van fobieën zo'n belangrijke rol speelt, wordt van vrouwen gemakkelijker geaccepteerd. Wat mogelijk ook meespeelt is het gegeven dat vrouwen zich gemakkelijker laten behandelen.''***

De Jong vermoedt dat er veel onbehandelde fobiepatiënten rondlopen. De meeste mensen lossen hun fobie zoveel mogelijk op door vermijding van wat hun zo angstig maakt. Mensen moeten in het dagelijks leven heel veel last van hun fobie hebben voordat ze zich melden voor behandeling. ***De enige werkzame behandeling is confrontatie met het object van de fobie. Mensen moeten aan den lijve ondervinden dat spinnen niet zo eng zij als ze lijken.***

De behandeling in Maastricht bestaat tegenwoordig uit een eenmalige sessie van twee챘neenhalf uur. Na een inleiding met achtergrondinformatie over spinnen krijgen pati챘nten in enkele stappen steeds grotere spinnen in een afgesloten potje te zien. De pati챘nt mag per stap zelf beslissen hoe groot de spin mag zijn. De confrontatie wordt vervolgens uitgebreid met spinnen in een witte, gladde afwasteil, waarna de patiënt ten slotte de spin op de hand neemt.

Ongeveer 80 procent van de patiënten is na een dergelijke sessie van haar (of zijn) fobie af. Wel krijgen ze huiswerk mee. Een paar keer per jaar moet de **ex-fobiepatiënt** op zoek naar spinnen om ze te vangen en uit huis te verwijderen.

Dat voorkomt dat de patiënt in een oude fout vervalt en spinnen gaat mijden.

**Snelle beslissing de beste ?**

\*Een beslissing die heel snel en **"instinktief**" genomen wordt is vaak de beste, beweert de **universiteit van Londen.**

\* Het is beter om één seconde na te denken dan vier seconden, **blijkt uit de testen bij tien mensen**.

***Een simpele test.***

**"Bij een langere bedenktijd gaan we twijfelen en nadenken over het snelle, instinctief gekozen antwoord",**

Een bedenktijd van meer dan vier seconden leverde weer een score van 95% op.

"***De hersenen hebben dan genoeg tijd om het snel gekozen antwoord op juistheid te controleren."***

Vrijwilligers achter een computerscherm krijgen 650 identieke tekens te zien, bijvoorbeeld vraagtekens. Eentje wijkt af van de rest en staat op de kop. De ene helft van de vrijwilligers krijgt een seconde de tijd om de vreemde eend in de bijt op het scherm te zoeken. De andere helft moet in een fractie van een seconde beslissen: zit het omgedraaide teken links of rechts op het scherm?

Uit deze test, de resultaten zijn gepubliceerd in [Current Biology](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VRT-4MSB2XV-R&_user=10&_coverDate=01%2F09%2F2007&_fmt=summary&_orig=browse&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=3bf0111f95d45df7fca2a0a0eec538c0), blijkt dat de groep die snel moest reageren in **95 procent** van de gevallen goed zat. Voor de groep die een seconde mocht puzzelen is dat percentage lager, namelijk **70 procent.**

**"Bij een langere bedenktijd gaan we twijfelen en nadenken over het snelle, instinctief gekozen eerste antwoord",** legt een onderzoeker de resultaten uit.   
  
Een bedenktijd van meer dan vier seconden leverde weer een score van **95%** op.

**"*De hersenen hebben dan genoeg tijd om het snel gekozen antwoord op juistheid te controleren."***

**Instinct**De onderzoekers hebben een verklaring: dat deel van onze hersenen dat **onbewust** werkt pikt in milliseconden het omgekeerde teken als 'vreemd' uit de 650 tekens op het scherm. A

ls we de tijd krijgen om bewust naar het scherm te kijken, zien onze hersenen dezelfde tekens, waarvan eentje is omgedraaid. **Bewust Nadenken**, dat kost tijd.

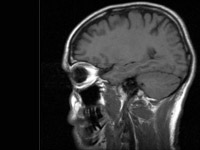
**Adaptationistisch verhaal**

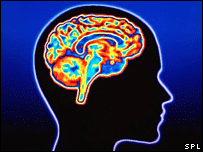
Een psycholoog legt op de website van de [BBC](http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6243787.stm) uit dat mensen en dieren zo in elkaar zitten dat hun hersenen **onbewust** of **intuitief voorbewust** continu speuren naar afwijkingen:in "bekende " patronen (ingebouwd of verworven in het permanente geheugen ) en **op die manier worden gevaarlijke roofdieren bijvoorbeeld op tijd gesignaleerd.**

**Mensen slaan dan instinctief op de vlucht. en dat was evolutionair gezien ook een fittness -voordeel / Het zijn dit soort** "reflexmatige en instinktieve splitreacties **die een** overlevingsvoordeel **bieden voor individuen die daardoor de kans krijgen zich daarna nog ( eens ) voort te planten ... zie ook de ingebouwde slangen en spinnen fobies**

**Dat wil niet zeggen dat het altijd( ook in onze moderne leefwereld ) beter is instinctief te reageren. Goed getrainde en opgeleide autobestuurders die voor de eerste maal "slippen" weten heel goed dat dit nefast kan zijn , en hebben zich derhalve vooraf geoefend in niet instinktief maar "overdacht " en systematisch aangeleerd en ingeoefend reageren**

**Snel en reflexmatig reageren is cruciaal maar in een moderne omgeving alleen in sommige gevallen beter. Rest de vraag natuurlijk in welke gevallen ...**

  
Onbewust /voorbewust maken we **soms** de beste beslissingen



In some cases using your instincts is better

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6243787.stm>

Noot (1)

**een oude vlaamse volkswijsheid beweert dat " het eerste gedacht , veelal het beste gedacht is " dat gaat dan in het bijzonder over het sympathiek of antipathiek vinden of initieel beoordelen ( of taxeren ) van nieuwe sociale kontakten en kennissen en is van belang voor de mate van energie , het geduld en motiverend belang dat men aan die nieuwe kontakten gaat besteden .....**

**Angst als belemmering**

**Iedereen is wel eens bang.   
Gelukkig maar, want angst waarschuwt mensen voor naderend gevaar.   
Ze brengt het lichaam in staat van paraatheid, zodat een snelle reactie mogelijk wordt.   
Zo schrikken mensen wanneer ze een brandlucht ruiken, zodat ze snel het vuur kunnen blussen of vluchten.   
In zo'n geval is angst een gezonde reactie op dreigend gevaar.**

Maar sommige mensen zijn bang wanneer de omstandigheden daar weinig aanleiding toe geven.   
Ze durven hun huis niet uit zonder tien keer te controleren of het gas uit is.   
Of het zweet breekt hen uit bij de gedachte dat ze een telefoontje moeten plegen.   
Mensen met zulke buitensporige angsten neigen ertoe om de vaak doodgewone situaties te vermijden die ze met de angst in verband brengen.   
Die vermijding gaat hun leven steeds meer bepalen, terwijl hun angst er niet door afneemt.   
Iemand met zulke angsten heeft een angststoornis.

**Verschijnselen van angst en paniek**

Veelvoorkomende klachten bij een angststoornis zijn: hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, gebrek aan eetlust en concentratieproblemen.   
Ook hebben mensen vaak last van een bang voorgevoel, bezorgdheid, onbehagen, prikkelbaarheid, nervositeit, spanning en onrust.

Tijdens een angst- of paniekaanval zijn de meest voorkomende lichamelijke verschijnselen:   
- hartkloppingen pijn of beklemd gevoel op de borst   
- zweten   
- ademnood, het gevoel te stikken   
- snel en hijgend ademhalen   
- duizeligheid of het gevoel flauw te vallen   
- trillen of beven   
- misselijkheid of diarree   
- een doof gevoel of tintelingen in de ledematen   
- een gevoel van onwerkelijkheid, alsof men naar een film kijkt.   
Mensen denken zelf vaak dat ze een hartaanval krijgen.

Hyperventilatie

Angstaanvallen gaan vaak gepaard met hyperventilatie.   
De angst maakt dat mensen te diep en te snel gaan ademhalen.   
Daardoor krijgen ze last van duizeligheid, benauwdheid, het gevoel flauw te vallen en hartkloppingen.   
Iemand die dit meemaakt, denkt op zo'n moment vaak dat hij doodgaat, waardoor de angst of paniek nog groter wordt.

**Soorten angststoornissen**

De grens tussen gewone angst en een angststoornis is moeilijk te trekken. Bang zijn voor slangen is verstandig.  
Maar wanneer iemand al verstijft bij het zien van een slang op de televisie, is er sprake van abnormale angst.

**Kenmerkend voor een angststoornis is dat de angst buitensporig is en duidelijk niet realistisch, terwijl de persoon er zoveel last van heeft dat het dagelijks leven er ernstig door wordt belemmerd**.

Er bestaan verschillende soorten angststoornissen.

Fobieën

Een fobie is een gerichte angst voor bepaalde dingen, dieren of situaties.   
Die angst kan gepaard gaan met heftige lichamelijke verschijnselen en paniekgevoelens.   
De persoon in kwestie weet meestal goed dat zijn angst niet re챘el is, maar de angst wint het van het gezonde verstand.   
Een fobie gaat vrijwel altijd gepaard met vermijdingsgedrag: fobische mensen gaan de situaties uit de weg waarin ze de angst hebben meegemaakt of waarin ze vrezen de angst te voelen.   
Daardoor worden ze belemmerd in hun dagelijks functioneren.  
Mensen met een fobie hebben ook vaak last van verwachtingsangst: alleen al bij de gedachte dat ze in een beangstigende situatie zullen komen, krijgen ze last van de angstklachten.

Enkelvoudige fobieën

Iemand met een enkelvoudige fobie heeft een buitengewone angst voor één bepaald ding, dier of situatie.   
Bekende fobieën zijn: **hoogtevrees, vliegangst, claustrofobie, angst voor de tandarts en voor spinnen of muizen.**Met een enkelvoudige fobie valt vaak goed te leven.   
Vliegtuigen en slangen zijn immers vrij gemakkelijk te vermijden.   
Eén op de 10 Belgen heeft in meer of mindere mate last van een enkelvoudige fobie.

Hypochondrie

Hypochondrie (ziektevrees) lijkt sterk op een enkelvoudige fobie. Iemand met hypochondrie is bang een ernstige ziekte onder de leden te hebben, ook al kunnen artsen geen enkele afwijking vinden. Veelvuldig, uitgebreid lichamelijk onderzoek in het ziekenhuis helpt niet.   
De angst dat het dan wel een hele zeldzame ziekte is wordt er eerder door versterkt.

Sociale fobie

Mensen met een sociale fobie (sociale-angststoornis) wekken vaak de indruk extreem verlegen te zijn. Ze voelen zich vooral in (onbekend) gezelschap kritisch bekeken en hebben steeds het gevoel het 'niet goed' te doen.

De angst om vreemd gevonden te worden en af te gaan beheerst hun hele doen en laten.   
Contacten leggen is een groot probleem.   
Sociale fobieÃ«n kunnen op allerlei situaties betrekking hebben, zoals de angst mensen te ontmoeten, te telefoneren, in het openbaar te spreken of in een restaurant te eten. Bijna 8 procent van de Belgische bevolking heeft in zijn leven een tijdlang last van een sociale fobie.

Straatvrees

Straatvrees wordt ook wel agorafobie of pleinvrees genoemd.   
Iemand met straatvrees is bang voor plaatsen waar hij niet gemakkelijk weg kan komen en vreest geen hulp te krijgen als hem plotseling iets overkomt. Op straat of in grote drukke ruimtes voelt zo iemand zich weerloos en doodsbang.   
Hij kan dan door paniek worden overvallen. Maar straatvrees kan ook optreden zonder angstaanvallen.   
Mensen met straatvrees durven bijvoorbeeld niet op straat te komen, naar een bioscoop te gaan, of met de bus of trein te reizen.   
Sommige mensen zijn zo bang dat ze niet alleen thuis durven te zijn.  
Meer dan 3 procent van alle Belgen krijgt in zijn leven ooit straatvreesklachten.

Paniekstoornis   
Iemand die een paniekstoornis heeft kan op volkomen onverwachte momenten overvallen worden door grote angst.   
Ze hebben dan het gevoel de controle over zichzelf te verliezen.   
De gewaarwording flauw te vallen, dood te gaan of gek te worden is overweldigend.   
De plotselinge paniek gaat gepaard met angstaanjagende lichamelijke verschijnselen, die het gevoel nog versterken.   
Een paniekaanval kan overal opkomen, zonder directe aanleiding. In Belgi챘 heeft 4 procent van de mensen wel eens een paniekaanval meegemaakt.   
Maar er is pas sprake van een paniekstoornis als de angst voor paniekaanvallen het leven gaat beheersen.   
Bij veel mensen gaat een paniekstoornis samen met straatvrees.

Dwangstoornis

Iemand met een dwangstoornis\* (obsessieve-compulsieve stoornis) herhaalt steeds bepaalde handelingen en gedachten.   
Voorbeelden zijn: de handen wassen, controleren of het gas uit staat, het huis schoonmaken of alle gele stoeptegels tellen, desnoods honderd keer op een dag. De dwanghandelingen en dwanggedachten moeten bescherming bieden tegen een enorme angst en onrust en het gevoel dat er iets vreselijks gaat gebeuren. 1 tot 4 procent van alle Belgen krijgt ooit dwangklachten.

Gegeneraliseerde angststoornis  
Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis (piekerstoornis) maken zich langere tijd ernstig zorgen over zaken die horen bij het dagelijks leven, zoals geld en gezondheid, terwijl in hun leven objectief gezien alles goed gaat.   
Zo iemand heeft bange voorgevoelens, gaat piekeren, wordt somber en overbezorgd en kan zich gejaagd en rusteloos gaan voelen.  
Naar schatting 2 procent van alle Belgen heeft in zijn leven last van een gegeneraliseerde angststoornis.

**Achtergronden van angststoornissen**   
Angststoornissen worden veroorzaakt door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren.   
Ze komen in bepaalde families meer voor dan in andere.   
Erfelijkheid speelt daarin een rol, maar ook de opvoeding.   
**Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals een ernstige ziekte, een sterfgeval, verhuizing of ontslag.**Ook iemands persoonlijke eigenschappen zijn van invloed op het wel of niet krijgen van een angststoornis.   
Zulke eigenschappen zijn onder andere: slecht voor jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten en de neiging hebben probleemsituaties en conflicten uit de weg te gaan.

**Een veelvoorkomend gezondheidsprobleem**

Uit een landelijk onderzoek naar de geestelijke gezondheid blijkt dat in totaal bijna 20 procent van alle Nederlanders in zijn leven ooit last heeft van een vorm van angst-stoornis. Dit is 1 op de 5 mensen! Onder hen zijn meer vrouwen dan mannen.   
Het gaat hierbij om serieuze klachten, die de kwaliteit van het leven ernstig aantasten.   
Een angststoornis raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.

<http://www.geestelijke-gezondheid.be/zibe1.html>

**'Specifiek hersengebied geeft mensen moed'**

[**http://www.nu.nl/wetenschap/2279806/specifiek-hersengebied-geeft-mensen-moed-.html**](http://www.nu.nl/wetenschap/2279806/specifiek-hersengebied-geeft-mensen-moed-.html)

**Israëlische wetenschappers hebben ontdekt dat activiteit in een specifiek hersengebied mensen minder bang maakt wanneer ze de confrontatie aan gaan met hun grootste angst.**

28 juni 2010

Het hersengebied met de naam subgenuale [anterieure cingulate cortex](http://en.wikipedia.org/wiki/Anterior_cingulate_cortex) wordt volgens de onderzoekers van het [Weizmann Instituut](http://www.weizmann.ac.il/) actief als mensen hun angsten trotseren en bijvoorbeeld dicht bij een slang gaan liggen, terwijl ze eigenlijk een fobie hebben voor slangen.

Het bewuste hersengebied zorgt er op dat moment voor dat mensen minder angst lijken te voelen. Bijna onmiddellijk produceren ze meetbaar minder angstzweet

Slangentest

De onderzoeksresultaten wijzen er op dat angsten te overwinnen zijn als mensen de confrontatie aan gaan met hun fobieën, zo schrijven de wetenschappers in het wetenschappelijk tijdschrift [Neuron](http://www.cell.com/neuron/retrieve/pii/S0896627310004678).

“Als je er voor zorgt dat de hersenactiviteit in het door ons beschreven hersengebied hoog blijft, ben je in staat om je angst te overwinnen”, aldus hoofdonderzoeker [Uri Nili](http://www.weizmann.ac.il/neurobiology/labs/dudai/pages/members/uri_nili.html) in het Britse tijdschrift [New Scientist](http://www.newscientist.com/article/dn19092-fear-must-be-conquered-not-banished.html).

De onderzoekers kwamen tot hun conclusie bij een bizar experiment. Ze maakten een hersenscan van 39 proefpersonen met een fobie voor slangen, terwijl er een 1.5 meter lange slang naast hun hoofd werd geplaatst

Weg schuiven

De deelnemers aan het experiment kregen twee opties. Ze mochten de slang weg schuiven van hun hoofd, of juist dichter bij plaatsen om zo de confrontatie aan te gaan met hun fobie

De proefpersonen die genoeg moed hadden om dit laatste te doen, vertoonden veel meer activiteit in de subgenuale anterieure cingulate cortex. Vervolgens bleek hun lichaam minder angstzweet aan te maken.

Staking

Als proefpersonen de slang weg schoven bij hun hoofd, werd het bewuste hersengebied minder actief en leken ze gek genoeg juist meer angst te voelen voor de slang.

Ze produceerden meer angstzweet. Ook werd er meer activiteit gemeten in hun amygdala, een hersendeel dat wordt geassocieerd met heftige emoties zoals angst. Eén deelnemer staakte het experiment uit angst voor de slang

|  |
| --- |
| [Angst vergroot risico op hartaandoeningen](http://www.nu.nl/gezondheid/2275653/angst-vergroot-risico-hartaandoeningen.html) [Honderd slangen losgelaten in winkelcentrum](http://www.nu.nl/opmerkelijk/2211661/honderd-slangen-losgelaten-in-winkelcentrum.html) ['Angstige herinnering binnen zes uur te wissen'](http://www.nu.nl/wetenschap/2141170/angstige-herinnering-binnen-zes-uur-wissen--.html) ['Ook psychopaten kennen angst'](http://www.nu.nl/wetenschap/2102443/ook-psychopaten-kennen-angst.html) |