

Geachte heer/mevrouw,

Uw huisarts heeft u bij Cello aangemeld vanwege uw angstklachten. In deze brief staat informatie over de begeleiding die Cello in samenwerking met uw huisarts kan geven. Iedereen is wel eens angstig. Angst is een normale reactie bij dreigend gevaar. Het leidt tot voorzichtigheid of tot vluchten, en kan dus nuttig zijn als je jezelf moet beschermen. Soms is iemand bang terwijl daar weinig aanleiding voor is. Bij een angststoornis gaat dit nog verder: de angst is groot, blijft onnodig lang, en geeft veel last in het dagelijks leven. U bent als het ware bang voor uw eigen angst en bang voor de situaties waarin uw angst naar boven komt. Een angststoornis komt bij 8% van de mannen voor en bij 13% van de vrouwen.

Iemand met een angststoornis maakt zich voortdurend veel zorgen. Zorgen over allerlei dingen uit het dagelijks leven. Dit kan samen gaan met rusteloosheid, prikkelbaarheid, slechte concentratie, gespannenheid, moeheid, spierklachten, slaapproblemen. Op momenten dat de angst overheerst, kunt u bijvoorbeeld last hebben van :hartkloppingen, zweten, duizeligheid, beven, benauwdheid, tintelingen in handen en/of voeten, droge mond, misselijkheid, maagpijn, hoofdpijn, rood worden, flauwvallen, en/of het gevoel dat u de controle over uzelf verliest, gek wordt of doodgaat.

Mensen met een angststoornis kunnen slecht tegen spanning en onzekerheid en vermijden het liefst nieuwe, onbekende situaties . Soms proberen ze hun zorgen en angst te verdringen door veel te eten. Of gebruiken alcohol, drugs of kalmerende middelen om zich minder gespannen te voelen. U kunt zelf veel doen om uw klachten te verminderen. Op angstige momenten denkt u waarschijnlijk automatisch aan dingen die de angst versterken en paniek veroorzaken. Het is belangrijk dat u die gedachten leert te veranderen. Zo voorkomt u dat de angst gaat overheersen. U kunt leren met uw angsten om te gaan en ze onder controle te houden, zodat de angst uw leven niet meer beheerst. Een van de eerste stappen kan ook zijn : uw klachten met de huisarts bespreken.

In uw geval heeft de huisarts u doorgestuurd naar de praktijkondersteuner, de POHGGZ. Tijdens de intake, het eerste gesprek op Cello, maakt u kennis met de POHGGZ, en stelt deze u vragen om bovengenoemde zaken helder te krijgen. Vaak zal de POHGGZ u vragen een klachtenlijst in te vullen. De POHGGZ vormt, samen met u, een beeld van uw klachten, wat u zelf al heeft geprobeerd om deze te verhelpen, de omstandigheden die een rol spelen bij het ontstaan ervan, en uw persoonlijke eigenschappen.

Wanneer er sprake is van een ernstige angststoornis, zal de POHGGZ aan de huisarts voorstellen om u meteen te verwijzen naar de GGZ. De POHGGZ kan u dan wel begeleiden tijdens de wachtlijstperiode. Bij milde tot matige angstklachten zult u een aantal keren, meestal eens in de 2 tot 4 weken, bij de POHGGZ naar Cello te komen. Een gesprek duurt maximaal een half uur. Onze begeleiding zal vaak ondersteund worden door (gedeelten van) een e-health-programma, waardoor u ook thuis oefeningen en opdrachten kan doen.

Na 3 tot 5 gesprekken zullen we samen met u evalueren wat het effect is van deze behandeling. Als de klachten blijven bestaan, of de problemen zijn toch ernstiger dan in eerste instantie werd gedacht, kunnen we, na overleg met de huisarts, een verwijzing naar de GGZ (generalistische basis - of specialistische GGZ) bespreken. Ook kan de huisarts u medicijnen tegen angst voorschrijven. Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u deze tijdens ons gesprek aan ons voorleggen. Ook kunt u informatie over angstklachten vinden op www.thuisarts.nl/angststoornis.