

Hack je angst

naar Judson A. Brewer, M.D.

associate professor aan de Brown University en de auteur van "The Craving Mind."

Uit: New York Times, 13 maart 2020

Angst is een merkwaardig fenomeen

Als psychiater heb ik geleerd dat angst en zijn naaste neef, paniek, beide geboren worden uit angst. Angst is het oudste overlevingsmechanisme dat we hebben. Angst helpt ons om gevaarlijke situaties in de toekomst te vermijden.

Als we bijvoorbeeld een drukke straat oversteken en een auto op ons af zien komen, springen we instinctief terug op de stoep. Dit hebben we geleerd en daarvoor zijn maar drie elementen nodig om te leren: een prikkel uit de omgeving, een reactie (gedrag) en een resultaat. In dit geval geeft het voornemen over te willen steken in een drukke straat ons het signaal om beide kanten op te kijken. Het resultaat dat we niet onder een auto komen leert ons in het vervolg opnieuw zo te handelen (gedrag).

Ergens in de laatste miljoen jaar heeft de mens een nieuwe laag ontwikkeld bovenop ons meer primitieve overlevingsbrein, de prefrontale cortex genaamd. De prefrontale cortex, die betrokken is bij creativiteit en planning, helpt ons te denken en de toekomst te plannen, op basis van ervaringen uit het verleden. Als informatie ontbreekt, houden we onszelf verschillende scenario's voor wat er zou kunnen gebeuren, en kiezen we het meest waarschijnlijke. Dit doen we op grond van eerdere gebeurtenissen die lijken op wat er op dat moment gebeurt.

Angst

Als we onvoldoende informatie hebben, komt angst om de hoek kijken. Angst is "een gevoel van bezorgdheid, nervositeit of onbehagen, meestal over een dreigende gebeurtenis of iets met een onzekere uitkomst.". We zien dit nu met het coronavirus.

Wetenschappers racen om de kenmerken van het coronavirus te bestuderen, zodat we beter weten hoe besmettelijk of dodelijk het is - en daarnaar kunnen handelen. Er is veel onzeker en dat leidt ertoe dat wij angst ontwikkelen. Angst is ook besmettelijk. In de psychologie wordt de verspreiding van emoties van de ene persoon naar de andere 'sociale besmetting' genoemd. Onze eigen angst kan worden getriggerd door simpelweg met iemand anders te praten die angstig is. Hun angstige woorden zijn als een nies die rechtstreeks op onze hersenen terecht komt, die ons emotioneel besmet en allerlei zorgen oproept van de vraag of onze familieleden ziek zullen worden tot de vraag hoe ons dagelijks leven zal worden beïnvloed.

Als we onze angst niet onder controle hebben, ontstaat paniek. Paniek wordt gedefinieerd als "plotselinge oncontroleerbare angst of angst, die vaak wild ondoordacht gedrag veroorzaakt". Overweldigd door onzekerheid en angst voor de toekomst, gaan de rationele delen van onze hersenen offline. We weten dan wel dat we geen behoefte hebben aan een voorraad toiletpapier voor 6 maanden, maar als we iemands winkelwagen vol rollen WC-papier zien staan, infecteert hun angst ons en gaan we in de overlevingsmodus.

Hoe kunnen we níet in paniek raken? Helaas is angst niet zomaar te onderdrukken of weg te denken. Onzekerheid verzwakt ons vermogen om met stress om te gaan, waardoor de angst juist groter wordt als die toeslaat. Het is een angstcyclus.

Angst omdenken

Om angst te hacken en de angstcyclus te doorbreken, moeten we ons bewust worden van twee dingen: dat we angstig worden of in paniek raken en wat het resultaat is. Dit helpt ons de vraag te beantwoorden of ons gedrag ons daadwerkelijk helpt om te overleven. Het helpt ons in de tegenovergestelde richting te bewegen, immers voortdurende verhoogde angst- en stress verzwakken ons geestelijk en lichamelijk.

Als we ons eenmaal bewust zijn van hoe weinig angst in zo'n situatie oplevert, kunnen we bewust een beter alternatief kiezen dat meer oplevert. Omdat we ons dan beter voelen, kunnen we oefenen in het vervangen van oud gewoontegedrag - zoals piekeren - door gedrag dat van nature meer belonend is.

Bijvoorbeeld, als iemand gewend is vaak zijn gezicht aan te raken, kunnen we proberen de angst die dat oproept als je je daar bewust van bent, te vermijden. Bijvoorbeeld:

- In plaats van ons zorgen te maken en in paniek te raken: "Oh nee, ik raakte mijn gezicht aan, misschien word ik wel ziek!"
- Haal je diep adem en vraag je je af: "Wanneer heb ik voor het laatst mijn handen gereinigd?"
- "Oh, juist! Ik heb net mijn handen gewassen.

Door even te pauzeren en de vraag te stellen, geven we onszelf de kans om bij de positieven te komen en te doen waar we goed in zijn: nadenken.

Hier kunnen we de zekerheid in stelling brengen: Als we onze handen hebben gewassen en niet in het openbaar zijn geweest, is de kans dat we ziek worden vrij klein. Hoe meer we het positieve gevoel en de effecten van een goede hygiëne kunnen zien en deze kunnen vergelijken met het negatieve gevoel van onzekerheid of het verstrikt raken in angst, hoe meer we uiteindelijk in de richting van het eerste gaan, omdat het beter voelt. Het is een kwestie van de juiste mindset en leren je beter te voelen om de angstcyclus te doorbreken.

Hoe weet ik dat dit werkt? Onderzoekers bestuderen deze mechanismen al decennialang. We hebben onlangs ontdekt dat eenvoudige bewustzijnstraining (via een app) de angst met 57 procent kan verminderen (in een studie met angstige artsen) tot 63 procent (in een studie met mensen met een generaliseerde angststoornis) in twee tot drie maanden.

Inzicht in deze eenvoudige leermechanismen zal ons allen helpen om "kalm te blijven en door te gaan" (zo ging Londen om met de onzekerheid van constante luchtaanvallen in de Tweede Wereldoorlog) in plaats van in angst of paniek te raken in de komende dagen, en wanneer we met onzekerheid te maken krijgen.

Als we ons hiervan bewust zijn, kunnen we angst vergelijken met kalm-zijn. Er is gewoon een beetje oefening voor nodig, zodat de alternatieven voor angst nieuwe gewoontes worden.

#