

Angst en duizeligheid

Zo kan je brein herstellen

Na uitval van het evenwichtsorgaan, een vestibulaire neuritis of BPPD herstellen veel mensen vanzelf. Maar soms ontstaan chronische klachten - zoals bij PPPD - die zelfs met de tijd toenemen, ondanks bijvoorbeeld vestibulaire revalidatie. Hoe kan dit? Welke rol spelen angst en vrees hierin? En wat kan dan helpen om te herstellen? Psycholoog Ken Ceulemans en audioloog/coach Yonit Arthur, beiden ervaren in het behandelen van deze klachten, delen hun visie hierop.

Tekst **Annemarie Wilschut** Beeld **eigen archief**

Angst en duizeligheid lijken elkaar te versterken. Wat is de relatie hiertussen, hoe werken deze op elkaar in? “Ik spreek liever van vrees”, zegt psycholoog Ken Ceulemans. “Duizeligheid wekt automatisch een vreesreactie op in het lichaam, net zoals oog in oog staan met een panter. Het zit in ons brein veranderd om die sensaties als bedreigend te zien. Je lichaam gaat dan vanzelf in de vecht-, vlucht- of bevroesstand. Daardoor

gaan mensen situaties vermijden waarin ze duizelig worden, zoals bepaalde bewegingen en drukke plekken.” “Vaak begint duizeligheid met een somatische oorzaak”, vertelt audioloog en coach Yonit Arthur, “zoals BPPD, neuritis of een aanval van Ménière. Maar de vrees die dat oproept en het vermijden van situaties die duizeligheid opwekken zorgen ervoor dat het brein gealarmeerd blijft. In plaats van dat het brein zich aanpast - iets waartoe het in principe in

staat is, ook bij blijvende uitval van een evenwichtsorgaan - raakt het juist overgevoelig voor de sensaties van duizeligheid. Daardoor blijven klachten bestaan en nemen ze zelfs toe, ook als de oorspronkelijke oorzaak al verdwenen is.”

Vergrootglas

Ken: “Bij vrees legt het brein als het ware een vergrootglas over de klachten heen, waardoor je ze sterker waarneemt. Je aandacht gaat altijd naar

iets wat er in je lijf gebeurt. Als een sensatie een negatieve betekenis heeft, zal het brein zich daar extra op richten. Ook dingen waar we heel positief tegenover staan vallen ons brein extra op, maar dat vindt doorgaans niemand een probleem.”

Yonit: “Doordat de sensaties zelf vrees en angst oproepen, scant het brein continu of die sensaties er zijn. Angst of vrees zorgt ervoor dat je dingen gaat vermijden, maar daardoor leert het brein juist dat deze vreesgerelateerde sensaties zelf gevaarlijk zijn. Dan worden mensen bevreesd voor angst. Dit is een proces dat zichzelf versterkt. Daardoor kan het hele leven in het teken van de klachten komen te staan.”

Ook frustratie, wanhoop en boosheid over de sensaties kunnen de duizeligheid versterken en in stand houden. “Dat is begrijpelijk”, aldus Yonit. “De duizeligheid heeft bij veel mensen het leven plotseling overhoopgehaald. Dat heeft veel impact en kan traumatiserend zijn.”

Wie je bent als mens

Er zijn veel verschillende evenwichtstoornissen, werkt dit bij deze allemaal op dezelfde manier? Yonit: “Uit onderzoek weten we dat klachten, ongeacht welke aandoening, altijd een biologische, psychologische en sociale component hebben. Het gaat niet alleen om welk orgaan is aangedaan, maar ook om wie jij bent als mens en wat jouw omstandigheden zijn. Mensen willen graag een biologisch medische oorzaak voor hun klachten hebben. Dat is ook hoe de medische wetenschap werkt en hoe onderzoeken worden ingericht. Maar de werking van je evenwichtssysteem is niet het enige dat ertoe doet. De hersenen bepalen welke signalen worden doorgegeven en versterkt en welke niet. Ze zijn gemaakt om zich aan te passen, ook aan verstoringen of uitval.”

‘Leer contact maken met je lijf, en ervaar sensaties zonder ze weg te willen duwen’



Yonit Arthur

Lichaamsbewustzijn

Wat als de klachten ondanks oefenen met exposure aanwezig blijven? Yonit: “Begrijpen waarom je klachten hebt en er anders op leren reageren, helpt vaak al snel. Dan leert je brein dat de sensaties zelf niet gevaarlijk zijn. Maar soms is het nodig om te onderzoeken hoe het brein zo gevoelig is geworden. Waarom houdt je klachten en compenseert het brein er niet voor?” “Ik gebruik de metafoor van de stresser. Bij aanhoudende duizeligheid

is je stresser helemaal vol. Dat geeft een continu gevoel van dreiging en houdt klachten in stand. Het is belangrijk om dagelijkse stressbronnen aan te pakken, zoals financiële zorgen, mantelzorg of problemen op het werk. Maar hoe je daar onbewust op reageert bepaalt uiteindelijk of je stresser overstroomt of niet. Perfectionisme, schuldgevoel of steeds gericht zijn op behoeften van anderen, zijn interne stressbronnen en hebben vaak meer invloed dan de externe bronnen van

‘Herstel is klachten verminderen, maar ook: anders in het leven staan’



Ken Ceulemans

stress. Ik leer mensen hoe ze die emmer kunnen vergroten door de relatie met zichzelf te verbeteren. Dat blijkt voor veel mensen de belangrijkste schakel te zijn.”

“Het is belangrijk te accepteren dat je nu aanhoudende klachten hebt. Dat betekent niet dat je ze fijn moet vinden, je erbij moet neerleggen of de hoop moet opgeven. Accepteren dat het nu zo is, laat de stress al zakken. Daarna kan je werken aan het vergroten van je emmer. Klachten alleen maar negeren helpt niet.”

Veel te winnen

Is herstel altijd mogelijk? Ken: “Mijn ervaring is dat je al snel een groot verschil kan merken als je anders gaat reageren op sensaties en kiest voor exposure. Zeker als ook naasten

helpen, bijvoorbeeld door niet meer automatisch een arm ter ondersteuning te bieden. Zelfs voor mensen die al lang klachten hebben en veel hebben geprobeerd, is er nog veel te winnen. De sensaties blijven soms, maar de betekenis ervan wordt neutraler, waardoor de last sterk afneemt. Het is vaak wel een lang proces, vergelijk het met trainen voor een marathon; het kost veel zweet en tranen.”

Yonit: “De meest invaliderende klachten nemen snel af als je leert anders hierop te reageren. Ook bij Ménière merk ik dat aanvallen verminderen of stoppen. Wordt het brein minder gevoelig voor sensaties, dan is er minder ontregeling, ook bij blijvende aandoeningen. Elk brein kan herstellen. Soms zijn de stressfactoren in een leven zo groot of zijn de omstandig-

heden zo ongunstig, dat dit herstel in de weg staat. Maar mijn ervaring is dat de last vrijwel altijd flink kan verminderen en dat een rijk en betekenisvol leven mogelijk blijft.”

Hulpverlening

Welke hulpverlening is nodig? Ken: “Mensen moeten vaak lang wachten op goede zorg. Ik zou graag zien dat iedere huisartsenpraktijk een psycholoog of gespecialiseerde fysiotherapeut heeft die patiënten uitleg kan geven en kan ondersteunen bij exposure.”

Yonit: “Omdat er wereldwijd niet veel goede hulp voorhanden is, heb ik als ‘The Steady Coach’ een gratis online cursus ontwikkeld. Mijn doel is om mensen veerkrachtiger te maken. Herstel is niet alleen: klachten verminderen, maar ook anders in het leven staan. Groeien als mens vraagt tijd maar het is een prachtig proces. Weet dat herstel mogelijk is. Artsen en patiëntenorganisaties moeten dat ook uitdragen.”

Ken Ceulemans is psycholoog en geeft trainingen en cursussen aan (para)medici en patiënten.

Zie: doctorandusinc.nl

Yonit Arthur is audioloog, coach en oprichter van ‘The Steady Coach’, een online platform voor mensen met chronische duizeligheidsklachten.

Zie: thesteadycoach.com