# Gegeneraliseerde angststoornis: Wat is het en wat kun je ertegen doen?

Gegeneraliseerde angststoornis is een stoornis die gekenmerkt wordt door extreme angst, oncontroleerbaar gepieker, spanning, slapeloosheid en lichamelijk ongemak. Een behandeling specifiek voor deze stoornis bestaat er nog niet. Het is wel te bestrijden met medicijnen zoals antidepressiva. Andere therapieën die soms worden toegepast zijn cognitieve therapie en gedragstherapie. Bij cognitieve therapie gaat men denkfouten corrigeren. Deze denkfouten zijn meestal het onderschatten van eigen vermogens, het gevaar overschatten, ‘catastroferen’ van feitelijke negatieve uitkomsten, ... Bij gedragstherapie maakt men gebruik van *exposure*, wat letterlijk betekend de patiënt blootstellen aan de angst. Dan laat men de patiënt handelingen verrichten of nalaten die het piekeren doorgaans in gang zetten, bijvoorbeeld; met opzet te laat in een vergadering komen, een telefoongesprek achterwege laten. Ook een anti-piekertraining, die uit zven stappen bestaat kan helpen.