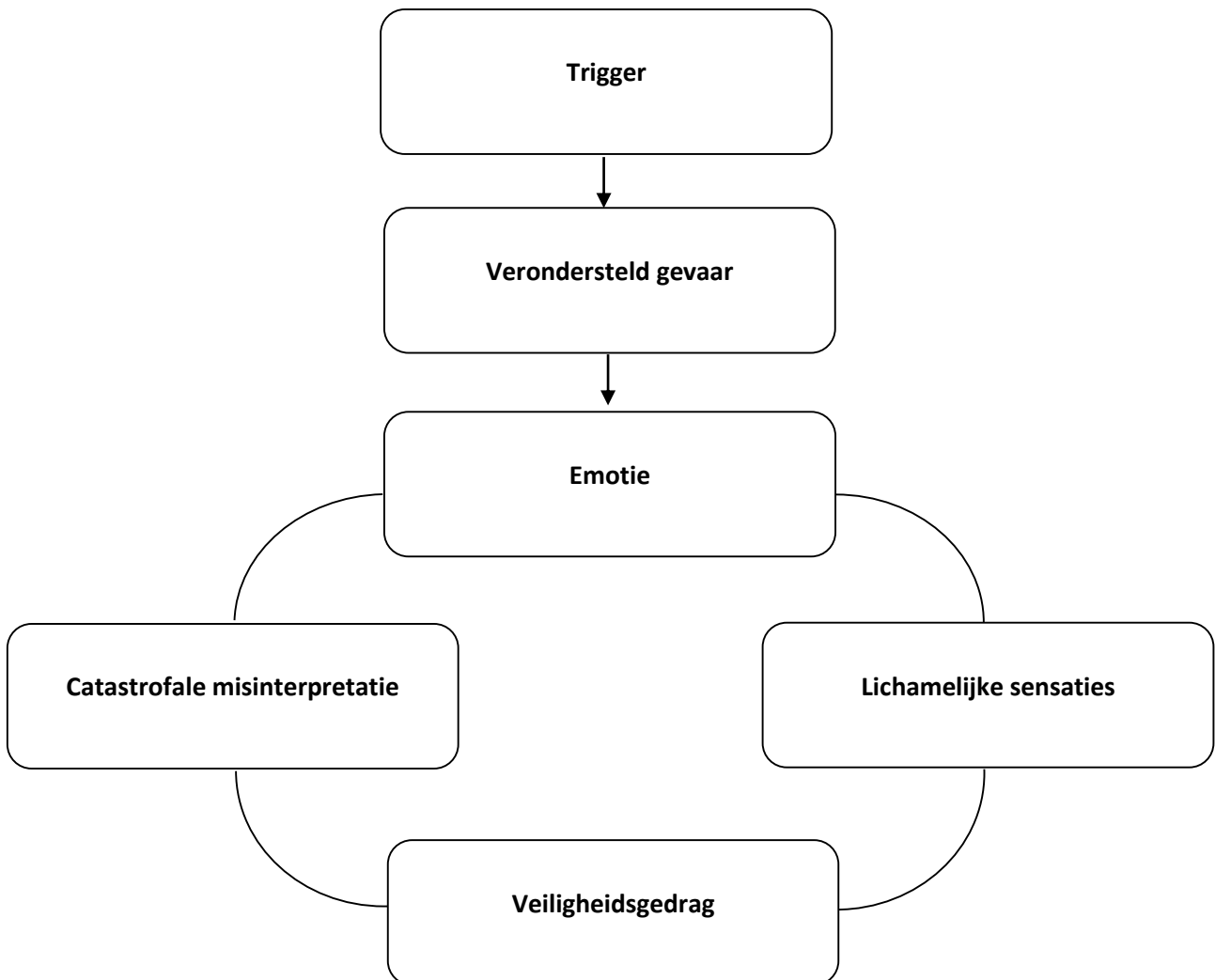


Model paniekaanval



Trigger	De stimulus, het object, de persoon, het beeld waarmee het begint. Ongeacht wat er komt te staan, voor jou is het een belangrijk signaal. Het kan hier ook gaan om een specifieke gedachte die je hebt, zoals 'wat nou als ik flauw val'.
Verondersteld gevaar	Bij de trigger waar het om gaat verwacht jij gevaar. Dit kan van alles zijn, zoals bijv. het krijgen van een hartaanval.
Emotie	De gedachte dat er gevaar dreigt leidt tot een emotie. Dit is in de meeste gevallen angst.
Lichamelijke sensaties	Wanneer je angstig bent merk je diverse lichamelijke sensaties op. Het kan hier gaan om duizeligheid, zweten, hartkloppingen, licht voelen in je hoofd, misselijkheid, verhoogde ademhaling en concentratieproblemen.
Veiligheidsgedrag	Dit is wat je doet om de lichamelijke sensaties die je opmerkt te verminderen, of zelfs uit de weg te gaan. Het kan hier gaan om een specifiek ritueel, maar het kan ook dat je locaties waar het gebeurt, zoals de supermarkt, vermijdt.
Catastrofale misinterpretatie	De lichamelijke sensaties die na het veiligheidsgedrag resteren interpreteer je verkeerd. Je interpreteert ze als een bevestiging van je veronderstelde gevaar.