

Uit: McKay, Davis & Fanning

### Kaart Symptoomverklaringen

Lichamelijke symptomen	Rampgedachte	Medische realiteit
Versnelde hartslag; hartkloppingen	Straks krijg ik een hartaanval.	Volgens paniekdeskundige dr. Claire Weekes kan een gezond hart dagen, zelfs weken lang 200 slagen per minuut verwerken zonder schade op te lopen. Je hart is erop gebouwd stress aan te kunnen. Een paniekaanval van een uur is niets vergeleken met wat het hart moet kunnen verwerken.
Je voelt je slap en licht in het hoofd	Ik ga onder het rijden van mijn stokje.	Je voelt je licht in het hoofd doordat er minder bloed en zuurstof naar je hersens gaat, maar dat leidt vrijwel nooit tot flauwtes. Paniek leidt wel tot verhoogde bloeddruk, het tegengestelde van de lage bloeddruk die bij flauwvallen hoort.
Het gevoel alsof je geen adem krijgt; pijn in of druk op de borst	Ik stop met ademen; ik krijg een hartaanval.	Door vecht-of-vluchtresponsen spannen de borst- en buikspieren zich. Dat kan druk en spierpijn in je borst tot gevolg hebben, evenals verminderde longcapaciteit. Ter compensatie kun je gaan hyperventileren, wat het gevoel alleen nog maar verergert. Niemand is ooit gestopt met ademen door paniek. Hoe onprettig het gevoel ook is, lucht krijg je altijd genoeg.
Duizeligheid	Ik zal omvallen als ik opsta.	De duizeligheid wordt veroorzaakt door hyperventilatie en verminderde toevoer van bloed en zuurstof naar de hersens – een korte, onschadelijke reactie. Het komt maar heel zelden voor, ook bij de ergste paniek, dat iemand zijn evenwicht verliest.
Knikkende knieën	Ik ben te slap om te lopen; ik zal omvallen.	De vecht-of-vluchtreactie leidt tot tijdelijke verwijding van de bloedvaten in je benen, waardoor zich bloed verzamelt in de grote spieren. Je benen zijn net zo sterk en in staat je te dragen als altijd.
Opvliegers	Daar komt de paniekaanval.	De 'opvlieger' is het gevolg van verhoogde zuurstoftoevoer en kortstondige veranderingen in je bloedsomloop. Die zijn onschuldig en veroorzaken <i>geen</i> paniekaanval, tenzij je het symptoom als reden tot alarm interpreteert.
Vervreemd, onwezenlijk, gedepersonaliseerd gevoel	Ik word gek; ik verlies de greep op mezelf; ditmaal red ik het niet meer.	Ook dit zijn onschuldige vecht-of-vluchtreacties die samengaan met hyperventilatie en verminderde toevoer van bloed en zuurstof naar de hersens. Ze zijn tijdelijk en hebben <i>nooit</i> krankzinnigheid of controleverlies tot gevolg. Er zijn <i>geen</i> gevallen bekend van schizofrenie of verlamming als gevolg van een paniekaanval.