

Angst en ziekte.

Angst is de emotie die optreedt als er gevaar dreigt. Angst zet ons aan om te reageren op het gevaar. Heel primair: vluchten, vechten of bevriezen, of op wat langere termijn: hulp zoeken, verklaringen vinden, oplossingen bedenken.

Ziekte gaat bijna altijd gepaard met angst. Er is angst voor een akelige diagnose, angst voor verergering van de klachten, voor pijn, of voor de dood. Logisch, want ziekte is een gevaar, een bedreiging van de vanzelfsprekendheid van het leven. De angst zorgt ervoor dat we hulp zoeken, om de ziekte te keren. Niks heerlijker voor een dokter om daar een rol in te mogen spelen.

Ik kom ook regelmatig patiënten tegen met een ánder soort angst: de angst dat ze, ondanks vele klachten, 'niks' hebben, dat ze zich aanstellen, of bezig zijn gek te worden. Veelal komt dit doordat ze met hun klachten al een zoektocht langs vele dokters hebben gehad. Met hun hoofdpijn naar de neuroloog, de reumatoloog en de fysiotherapeut geweest zijn. Of met hun buikpijn naar de MDL-arts, de internist en de psychiater, zonder dat het medische model een passende verklaring en bijbehorende therapie heeft kunnen vinden. Tref je een arts die kan toegeven dat hij ook niet alles weet dan eindig je met: "heel vervelend voor u maar we weten nu in ieder geval dat het geen kanker is, en verder kan ik niks voor u doen". Tref je een botter type dan hoor je: "er is niets aan de hand."

Ik snap wel de onmacht van de dokter. Vaak gaat het om patiënten met een scala aan klachten, en waar vind je als arts in die zee van klachten de relevante informatie die je op het spoor van een herkenbare ziekte zet. Of patiënten hebben zelf een diagnose in hun hoofd en benadrukken daarom sommige klachten en negeren andere, terwijl die andere net cruciaal kunnen zijn voor een goede diagnose. En dan is er nog de kleuring van de klachten doordat er net in de familie een sterfgeval is geweest, of door enge verhalen op internet. Als er geen diagnose gesteld kan worden leidt dat tot frustratie bij de arts. De impliciete afspraak is immers: Zorg jý dat je een begrijpelijk ziektebeeld hebt, dan maak ik je beter.

Ook de patiënt voelt frustratie: dat er geen oplossing is, of dat hij wordt weggezet als aansteller.

De angst blijft. Zo komen veel mensen met langdurige onbegrepen klachten bij ons, CAM-artsen en –therapeuten, terecht. Wij bouwen meteen al krediet op doordat we ruim de tijd hebben. Ik denk dat het therapeutisch werkt als de patiënt uitgebreid alles op tafel kan leggen: zijn klachten, zijn angsten daarover, zijn ideeën over de oorzaken daarvan, hoe hij in het leven staat, zijn voedingsgewoontes. Dat levert bij mij ook niet altijd een kant-en-klare diagnose op, maar er zijn altijd wel onderdelen die wél duidelijk zijn, en waar we alvast mee aan de slag kunnen. Mijn taak is ook : uitleggen hoe het lichaam werkt. Dat pijn of jeuk of moeheid signalen van het lichaam zijn, niet om je te pesten maar om je te informeren dat er iets aan de hand is. Dat het geweldig is wat je lijf allemaal doet om je te helpen, om te compenseren voor te hard werken of ongezond eten. En dat het de kunst is om die signalen goed te verstaan zodat je jezelf beter kunt maken. Ik ben altijd blij als mijn patiënt dan zegt: 'dus het klopt, het is normaal wat ik voel, ik ben dus niet gek!' De opluchting dat de klachten verklaarbaar zijn maakt de ziekte al zoveel draaglijker. Dan vermindert de angst, en dat is een enorme boost richting genezing.