De paniek voorbij

Omgaan met paniekklachten

Mensen met een paniekstoornis zijn bang om een paniekaanval te krijgen. Het gevoel van angst is een vervelende ervaring, die je liever uit de weg gaat. Op het moment dat je bepaalde situaties altijd vermijdt uit angst voor een paniekaanval kan er sprake zijn van een paniekstoornis.

Tijdens deze groepsbehandeling is het de bedoeling dat je de vicieuze cirkel gaat doorbreken. Hiervoor ga je aan de slag door op alle componenten “voelen, denken, doen” van een paniekaanval in te grijpen. We leren je beter omgaan met de angst. Paniekaanvallen voorkomen kunnen we niet, maar op het moment dat je minder bang bent voor deze aanvallen, kan het zo zijn, dat je bezorgdheid afneemt en ze minder gaan voorkomen.

Deze groepsbehandeling bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur die wekelijks plaatsvinden

Voor je met deze groepsbehandeling start neem je eerst deel aan de Voorbereidingsgroep “Omgaan met Paniekstoornis/Sociale Angststoornis” deze bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Overleg met je behandelaar of deze je kan aanmelden via trainingen@ggze.nl

De paniek voorbij is een product van GGzE Direct

GGzE www.ggze.nl/direct