

## Wat is angst en wat is een angststoornis?

Bang zijn heeft een belangrijke functie voor mensen en dieren. Het waarschuwt ons voor gevaarlijke situaties en zorgt ervoor dat we ons kunnen verdedigen of wegvluchten van het gevaar. Je kunt zeggen dat *angst* ons alarmsysteem is. Mensen en dieren hebben dit alarmsysteem nodig om te overleven.



- 16 Op welke momenten je alarm afgaat, en hoe lang de sirene blijft loeien, wordt geregeld door een aantal gebieden in je hersenen die samenwerken. Je zou kunnen zeggen dat je alarmsysteem wordt bestuurd door een soort beveiligingsteam in je hoofd; je kan dit zien als 'het beveiligingsteam van wachtcommandant Th. (Theo) Alamus.'



**De meldkamer van  
wachtcommandant  
Th. (Theo) Alamus**  
Alles wat je in de wereld om je heen ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt komt eerst binnen in de meldkamer. De meldkamer ligt in het midden van de hersenen. Commandant Theo bepaalt wie van zijn team in actie moet komen.