

Met minder angst uit eten gaan

Mensen met een sociale fobie hebben mogelijk baat bij hersenstimulatie, blijkt uit onderzoek van Nijmeegse wetenschappers. Dat is goed nieuws voor degenen die aanhikken tegen een verjaardag of presentatie.

Stan van Pelt
Amsterdam

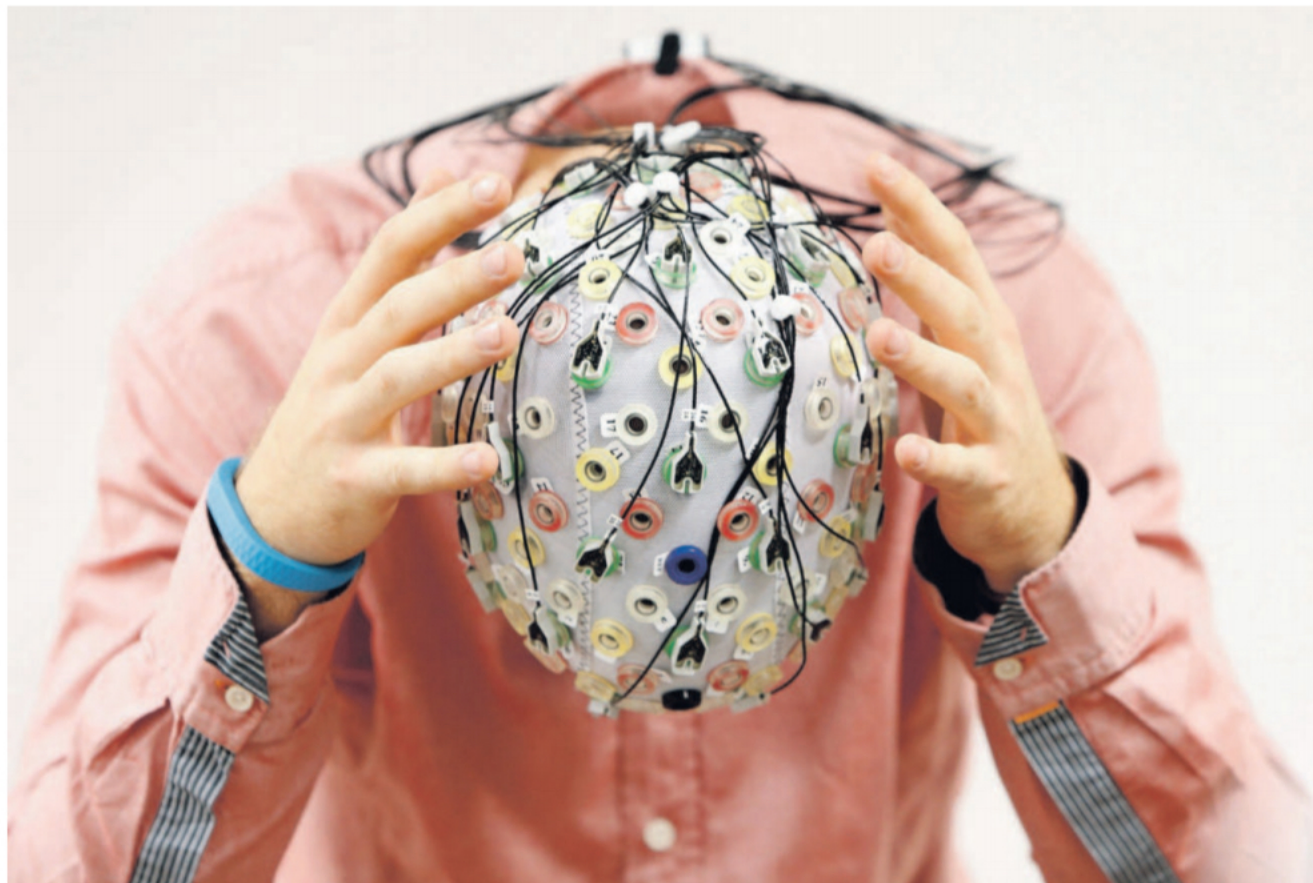
Met hersenstimulatie kun je beter controle krijgen op emotioneel gedrag, laten Nijmeegse wetenschappers zien in nieuw onderzoek. Mensen met een sociale fobie hebben er mogelijk baat bij.

Bij een sociale angststoornis ga je bepaalde situaties, zoals een presentatie geven, naar een verjaardag gaan of uit eten gaan, extreem uit de weg. Zo veel, dat het je dagelijks leven verstoort. Ruim 600 duizend mensen in Nederland hebben last van een sociale fobie, volgens cijfers van het Trimbos Instituut. Een van de oorzaken, denken psychologen, is dat deze groep lastiger controle krijgt over negatieve signalen uit emotiegebieden in de hersenen, waardoor ze vermijdingsgedrag gaan vertonen.

Zwakke elektrische stimulatie van twee hersengebieden kan hiervoor mogelijk een oplossing bieden, laat de nieuwe publicatie in vakblad *eLife* zien. Het ene gebied is de prefrontale schors, het controlegebied voorin het brein, het andere de motorische schors, die bewegingen aanstuurt. Samen bepalen zij met welk gedrag je reageert op emotionele situaties, door op een ritmische manier met elkaar te communiceren. Elektrische stimulatie versterkt deze ritmische communicatie, en daarmee de controle op emotioneel gedrag, denken de onderzoekers van het Donders Instituut (Radboud Universiteit).

Neurowetenschapper Bob Bramson en zijn collega's bootsten een vermijdings situatie na in het lab. Ze lieten 41 proefpersonen – allen mannen zonder fobie – met een joystick reageren op foto's van vrolijke of boze gezichten. 'De natuurlijke neiging van mensen is om de joystick van je weg te duwen bij een boos gezicht. Je wilt er van weg', legt Bramson uit aan de telefoon. 'Bij een blij gezicht trek je de joystick juist eerder naar je toe.'

Hetzelfde gedrag zagen de onderzoekers ook bij hun proefpersonen. Deelnemers maakten de minste fouten als de instructie die ze kregen overeenkwam met hun automatische neiging, zoals de joystick wegduwen bij een



Testpersoon Niklas Thiel ondergaat via een EEG-cap een sessie met zwakke elektrische stimulatie.

Foto Reuters

Testers kregen hun emotionele gedrag beter onder controle

boos gezicht. Bij een tegenintuïtieve taak – de joystick naar je toetrekken – maakten ze daarentegen meer fouten.

Interessant genoeg verminderden die laatstgenoemde fouten als de proefpersonen tijdens een tegenintuïtieve opdracht ritmische elektrische stroompjes toegediend kregen. De deelnemers kregen hun emotionele gedrag hierdoor dus beter onder controle, concluderen de onderzoekers.

De stimulatie gebeurde met de zogeheten tACS-methode – een soort wisselstroom zoals die ook uit het stopcontact komt. Elektrodes op de hoofdhuid gaven deze ritmische elektrische signalen af, vlak boven de prefrontale en motorische hersenschors. MRI-beelden bevestigden dat de stimulatie ook daadwerkelijk de hersenactiviteit beïnvloedde.

Bramson hoopt dat mensen met een sociale fobie op termijn baat hebben bij dit soort stimulaties. 'De effecten die we nu zagen, bij gezonde proefpersonen, waren klein, maar we weten dat mensen met een fobie veel slechter in staat zijn om hun emotionele gedrag te sturen. Bij hen is dus meer ruimte voor verbetering.'

Concreet denkt Bramson dat de me-

thode behandelingen kan ondersteunen zoals exposuretherapie. Hierbij wennen patiënten geleidelijk aan een enge situatie. 'Dat proces gaat mogelijk sneller als je de hersenen tijdens de therapie stimuleert.'

Hersenstimulatie is veelbelovend als aanvullende behandeling voor mensen met angststoornissen, beaamt Colin van der Heiden. Van der Heiden is bijzonder hoogleraar geestelijke gezondheidszorg (ggz) aan de Erasmus Universiteit en klinisch psycholoog bij PsyQ, een landelijke koepel van ggz-instellingen. 'Met bestaande methodes zoals cognitieve gedragstherapie zitten we tegen een plafond. Maximaal 65,70 procent van de mensen is er nu mee geholpen.'

Aanvullende interventies, zoals me-

thodes die de hersenen direct beïnvloeden, kunnen dat percentage verhogen, hoopt hij. 'Natuurlijk is de vraag of dit soort hersenstimulatie in de klinische praktijk ook werkt, maar dat is een kwestie van verder uittesten. Ik ben heel enthousiast.'

Een volgende stap daarvoor is om de resultaten verder te valideren, zegt hersenstimulatie-expert Tom Marshall van de universiteit van Oxford, niet bij het onderzoek betrokken. Dat kan, legt hij uit via Skype, door tijdens de stimulatie de ritmische hersenactiviteit rechtstreeks te meten met EEG, wat de onderzoekers nu nog niet deden. 'Daarmee kun je de stimulatie bovendien optimaal aanpassen per individu. Dat vergroot ook de kans dat het van nut is bij behandeling van fobieën.'