Regine Dugardyn: Mijn bange ik - Hardop denken over angst en ander psychisch ongemak

Ambo|Anthos, Amsterdam 2025 ISBN: 9789026341397

Psychische aandoeningen, angststoornis, coping, diagnose, veerkracht, ziek zijn; Perspectief patiënt

Over het boek:
Bijna dertig procent van de bevolking lijdt volgens het Trimbos-instituut vroeg of laat aan ernstige angstklachten. Regine Dugardyn is een van hen. Sinds haar jeugd kent ze periodes van hevige angst. Regine hoort bij de groep die regelmatig kopje-onder gaat, maar ook weer komt bovendrijven. De afgelopen decennia voelde zij zich - samen met haar lotgenoten - vaak onderwerp van debat.

Al twintig jaar doen psychiaters, psychotherapeuten en filosofen in de media ferme uitspraken over psychische stoornissen. Volgens psychiater Damiaan Denys kunnen mensen geen onderscheid meer maken tussen gewone angst enerzijds en een ziekelijke angststoornis anderzijds. En in haar bestseller De depressie-epidemie noemt filosoof Trudy Dehue antidepressiva prestatiepillen, alsof mensen doping slikken.

In Mijn bange ik laat Regine zien wat die kritiek doet met haar, als patiënt en als filosoof. Ze vraagt zich af wanneer menselijk lijden nog bij het leven hoort en wanneer niet. Is een diagnose uit de DSM zo onzinnig als sommige critici beweren? Slikken we en masse antidepressiva omdat we geen tegenslag meer zouden verdragen? En gaan we inderdaad in therapie in de overtuiging dat het leven maakbaar is?

Over de auteur:
Bijna dertig procent van de bevolking lijdt volgens het Trimbos-instituut vroeg of laat aan ernstige angstklachten. Regine Dugardyn is een van hen. Sinds haar jeugd kent ze periodes van hevige angst. Regine hoort bij de groep die regelmatig kopje-onder gaat, maar ook weer komt bovendrijven. De afgelopen decennia voelde zij zich - samen met haar lotgenoten - vaak onderwerp van debat.