

7 HANDIGE TIPS

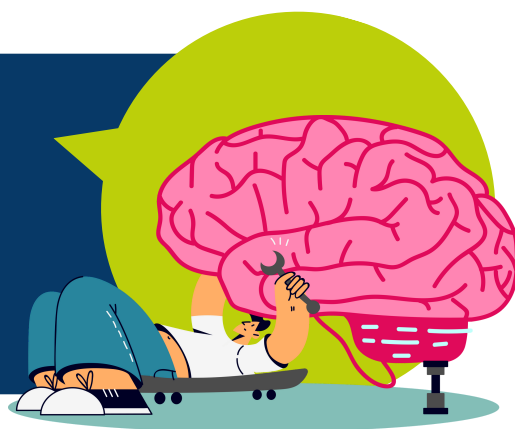
Ik ben vaak bang, is dat normaal?



Vaker schrikken. Gespannen, prikkelbaar of onzeker zijn. Veel piekeren. Geen concentratie. Herken je dit? Dan kan het zijn dat je last hebt van angstklachten. Bang zijn is een natuurlijke reactie op gevaarlijke situaties. Als je bang bent, reageert je lichaam: je hart gaat sneller kloppen, je gaat sneller ademen, zweten, krijgt een droge mond en wilt weg uit de situatie. Je kan bang, bezorgd of angstig zijn over dagelijkse dingen of voor een bepaald ding, dier, bepaalde plek of situatie. Of je voelt je bang zonder dat daar een duidelijke reden voor is. Wat de oorzaak ook is: je kunt er gelukkig iets aan doen. Wij geven je handige tips!

Verdiep je in je angst

Probeer een goed beeld te krijgen van je angst en de invloed ervan op jouw leven. Doe dit zo eerlijk mogelijk, zonder het af te zwakken. Stel jezelf bijvoorbeeld de vragen: Waar ben ik bang voor? Wat voel ik als ik bang ben? Wat gebeurt er in mijn lichaam? Hoe reageer ik hierop? Wat betekent deze angst voor mijn leven?



Bedenk helpende gedachten

Op angstige momenten denk je vaak automatisch aan dingen die de angst erger maken. Je vraagt je af of er echt gevaar dreigt en zoekt misschien bewijzen voor je gedachten. Of vraagt je af of ze wel kloppen. De kans is groot dat je ontdekt dat je angsten niet allemaal even realistisch zijn. Het kan dan helpen om je angstige gedachten op papier te zetten en voor elke angstige gedachte een nieuwe, helpende gedachte te bedenken. Zoals: *Ik had het beter moeten doen => Ik doe mijn best: meer kan ik niet doen* *Ik durf dit niet => Ik probeer het en lukt het niet, dan probeer ik het nog eens*



Ga het niet uit de weg

Ga situaties en dingen waar je bang voor bent zo min mogelijk uit de weg. Stel je erop in dat je spanning en fysieke verschijnselen gaat ervaren in de situaties waar jij bang voor bent. Bedenk je ook dat dit na een tijdje minder wordt. Op deze manier verminder je de angst en bouw je vertrouwen op dat je om kan gaan met de dingen die je spannend vindt. Je hoeft je angst niet in één keer aan te gaan. Je kunt dit stapje voor stapje doen op jouw eigen tempo. Begin klein met datgene wat jouw het minste angst oplevert.





Ontspan en doe leuke dingen

Het nemen van voldoende rust en ontspanning helpt vaak gevoelens van angst te verminderen. Bedenk wat jij ontspannend vindt en plan dit in op je dag. Voor de een is dit wandelen met de hond of een uurtje sporten, voor de ander is dat een avondje bioscoop of uiteten met vrienden. Sommige mensen hebben veel aan ontspanningsoefeningen.

Beweeg, eet & slaap

Bewegen helpt je om je hoofd leeg te maken en de spanning uit je lichaam te halen. Ook heeft het een gunstig effect op je stemming en slaap je er beter door. Bedenk: wat vind je leuk om te doen? Probeer zo gezond mogelijk te eten. En drink zo min mogelijk koffie, energiedrankjes en alcohol, want deze kunnen je angst versterken. Als je goed uitgerust bent, kun je meer aan.



Praat erover

Vaak lucht het op om te praten over je gevoelens. Vertel het iemand in je omgeving die je vertrouwt. Zij kunnen je helpen en je voelt je dan niet zo alleen. Een luisterend oor kan al heel fijn zijn. En onthoud: jij bent de baas over wat je wel en niet wil vertellen.

Zoek hulp als je klachten houdt

Hebben jouw angstklachten grote invloed op je dagelijkse leven? Blijf er niet mee rondlopen als je er last van hebt. Praat erover en zoek professionele hulp of begeleiding. Naar de huisarts gaan is een eerste stap. Misschien heb je ook iets aan deze websites:

www.wijzijnmind.nl ▪ www.brainwiki.nl ▪ www.mindyoung.nl

