



MIND

Angst

Iedereen is wel eens bang of maakt zich zorgen. Angst helpt je wanneer het je waarschuwt voor gevaar, zodat je dit kan vermijden. Angst is vaak te merken aan hartkloppingen, het aanspannen van je spieren, zweten, een droge mond en de wens om de situatie te verlaten die de angst veroorzaakt. Je bent bijvoorbeeld erg angstig en bezorgd over dagelijkse dingen of juist bang voor een bepaald ding, dier of situatie. Of je voelt je bang zonder dat daar een duidelijke reden voor is. Sommige mensen hebben last van paniekaanvallen. Wat kan je doen om met dit soort angsten om te gaan en te voorkomen dat ze verergeren? In deze flyer geven we je tips. Ook gaan we in op wat je kan doen als er meer aan de hand is.



Verdiep je in de 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? Op onze website vind je meer informatie over [angst](#). Wil jij weten of je meer dan gemiddeld last hebt van angstsymptomen?

Doe dan deze [angsttest](#). Scoor je hoog op de test? En heb je langer dan afgelopen week last van deze klachten? Praat er dan over met je huisarts. Zie ook onze laatste tip.

Verander je gedachten

Nu jij je angstklachten in kaart hebt gebracht, is de volgende stap het onder de loep nemen van jouw angstgedachten. Dreigt er daadwerkelijk gevaar? Waarschijnlijk ontdek je dat je angsten niet (helemaal) realistisch zijn. Dit inzicht kan je helpen om geruststellende gedachten te bedenken. Schrijf deze gedachten op of noteer ze in je telefoon en haal ze tevoorschijn op momenten dat je het moeilijk hebt. Misschien heb je ook wat aan de oefeningen uit onze flyer die je helpen om [je gedachten helpend te maken](#).

Ga het niet uit de weg

Om angstgevoelens te voorkomen, kan je geneigd zijn om de situatie of

dingen die de angst veroorzaken zo veel mogelijk te vermijden. Dit is even fijn, maar zo houd je de angstklachten juist in stand. Probeer daarom zo weinig mogelijk toe te geven aan je angst. Ga de situaties en dingen waar je bang voor bent zo min mogelijk uit de weg. Stel je erop in dat je spanning en lichamelijke verschijnselen gaat ervaren in de situaties waar jij bang voor bent. Bedenk je dat deze lichamelijke verschijnselen en onrust na een tijdje zullen afnemen. Op deze manier verminder je de angst voor bepaalde situaties en bouw je vertrouwen op dat je om kan gaan met de dingen die je spannend vindt.

Accepteer

Als je je angstig voelt, wil je vaak van alles doen om van dat vervelende gevoel af te komen. Maar in plaats van dat jij je beter gaat voelen, ben je er alleen maar meer mee bezig. Juist door te ervaren dat je bang bent en er niet over te oordelen, zal je merken dat de angst minder invloed op je heeft. Probeer je dus niet tegen de angst te verzetten en alles wat daarbij hoort. Ervaar wat er in je lichaam en in je gedachten gebeurt en probeer er niets van te vinden. Een milde, niet-oordelende houding geeft ruimte om er op een andere manier mee om te gaan. Mindfulness is een training die hierbij helpt. Wij schreven een flyer met [oefeningen voor thuis](#).

Doe een ademhalingsoefening

Als je angstig bent, ga je vaak anders

ademen. Te snel, te diep en te hoog. Dit veroorzaakt klachten als benauwdheid, hoofdpijn en vermoeidheid. Sommige mensen met angstklachten hebben last van [hyperventilatie](#). Ademhalingsoefeningen helpen je om je ademhaling weer te stabiliseren en je ademhaling in het algemeen te verbeteren. De volgende oefening richt zich op de buikademhaling. Je leert dit het makkelijkste aan als je ligt. Wanneer je meer ervaring met de oefening hebt, kan je deze ook zittend of zelfs staand

uitvoeren. Voer de oefening als volgt uit: ga gemakkelijk liggen. Sluit je ogen en leg je handen op je buik. Duw je buik uit bij het inademen en trek je buik lichtjes in bij het uitademen. Tel in gedachten iedere in- en iedere uitademing. Probeer de in- en uitademing rustig en regelmatig te laten verlopen. Als je merkt dat je gedachten afdwalen, begin dan gewoon opnieuw te tellen. Op een gegeven moment zal je merken dat het ademen je ontspant en dat je alleen nog maar met het ademen bezig bent, in plaats van met je angsten.

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 een wandeling in het bos of een uurtje sporten, voor de ander is dat een avondje bioscoop of uiteten met vrienden. Sommige mensen hebben veel aan ontspanningsoefeningen. Luister naar deze www.wijzijnmind.nl

[twee ingesproken ontspanningsoefeningen](#). De eerste oefening is ook een ademhalingsoefening. De tweede oefening laat je aandacht richten op bepaalde spiergroepen om zo een ontspannen gevoel op te roepen. Lees ook onze [tips om te ontspannen](#).

Slaap goed

Slaap is heel belangrijk om lichamelijk en mentaal te herstellen. Goede slaap draagt bij aan een uitgerust gevoel waardoor je meer aankan. Maar niet voor iedereen is een goede nachtrust vanzelfsprekend. Gelukkig kan je veel dingen doen om beter te slapen. Bijvoorbeeld door je kamer voldoende te ventileren en te zorgen voor regelmaat en een slaapritueel. Kan jij wel wat handvatten gebruiken? Meld je dan aan voor onze [Beter Slapen Challenge](#).

Beweeg

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 welke mogelijkheden jij hebt om iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen en ga hiermee aan de slag. Je beweegt matig intensief bij activiteiten waarbij je hartslag en ademhaling omhooggaan, zoals wandelen, fietsen en rustig zwemmen. Wat vind je leuk om te doen? Denk na over slimme combi's, zoals een rondje wandelen tijdens je lunchpauze of telefoongesprek.

Het dragen van een stappenteller motiveert om genoeg (minimaal 8.000 stappen per dag) te bewegen.

Eet gezond en matig met cafeïne en alcohol

Probeer zo gezond mogelijk te eten. En drink zo min mogelijk cafeïne en alcohol. Het geeft je heel even een boost, maar op de lange termijn voel je je beter als je hiermee matigt. Je voelt je dan fitter en hebt meer energie.

Bovendien kunnen alcohol en cafeïne je angst versterken, vermijd ze daarom zoveel mogelijk.

Praat erover

Vaak lukt het op om te praten over je gevoelens. Vertel iemand in je omgeving die je vertrouwt, zoals familie, vrienden of collega's, over je angsten. De meeste mensen reageren begripvol als iemand zich openstelt. Een luisterend oor kan al heel fijn zijn. En misschien herkennen zij zich ook wel in

jouw klachten of hebben ze fijne tips. En onthoud: jij bent de baas over wat je wel en niet wil vertellen.

Zou jij eens willen praten met iemand die zelf ervaring heeft met angstklachten? Neem dan contact op met de hulplijn van de [ADF Stichting](#) (Angst, Dwang en Fobie).

Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kan je ervaringen en interesses uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

Blijf bij klachten niet rondlopen en zoek hulp

Hebben jouw angstklachten grote invloed op je dagelijkse leven? Blijf er niet mee rondlopen als je er last van hebt. Neem iemand in je omgeving in vertrouwen en zoek professionele hulp of begeleiding. Naar de huisarts gaan is een eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen en je indien nodig doorverwijzen.



Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

Meer informatie over angst?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000