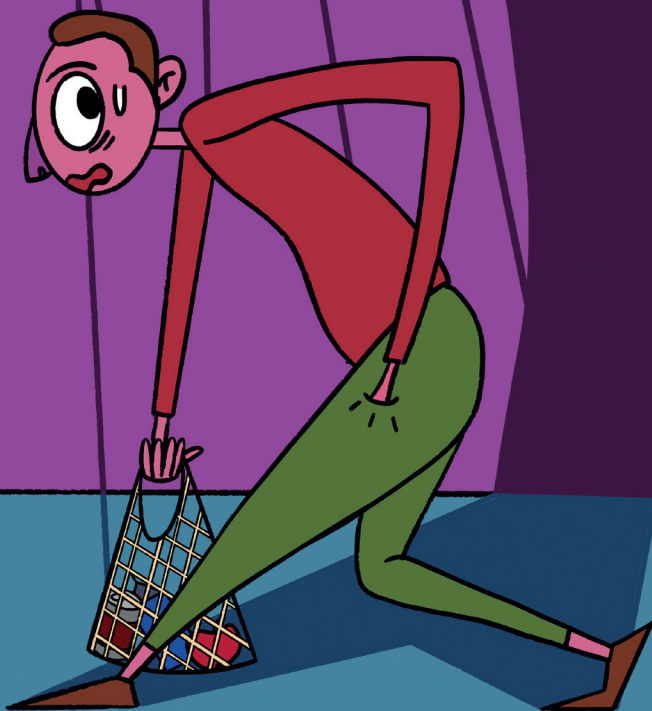


OMGAAN MET ANGST



Angst kent verschillende vormen en uitingen. Het kan voorkomen dat jij, of iemand uit je omgeving, dagelijks heftige angsten ervaart, zonder dat er daadwerkelijk gevaar is. Dit kan leiden tot overmatig piekeren, het vermijden van (sociale) situaties, misselijkheid, hartkloppingen, zweten, benauwdheid en het gevoel om te stikken.

Een onverwachte en ingrijpende verandering, zoals het coronavirus en de gevolgen ervan, kunnen deze gevoelens versterken. Dit overzicht, gebaseerd op ervaringen, kan dienen als ondersteuning voor jezelf of voor iemand uit je omgeving die te maken heeft met angstige gevoelens. Houd er rekening mee dat het handreikingen zijn. Het is persoonlijk wat voor iemand wel of niet werkt.

Om te doen

- Zoek afleiding zodat je gedachten minder makkelijk de overhand kunnen nemen. Denk aan beweging (wandelen, tuinieren) of muziek luisteren.
- Praat erover met mensen die deze gevoelens herkennen. Een eerste stap hierin vraagt moed, maar is tegelijkertijd een mogelijkheid om de situatie te verbeteren. Mensen met ervaring kunnen je ook tips uit eigen ervaring geven. Wanneer je de neiging hebt om te huilen, probeer dat niet te onderdrukken. Alles wat je voelt, mag er zijn.
- Volg een werkgroep/training over hoe je kunt omgaan met deze gevoelens. Enik Recovery College biedt bijv. herstelwerkgroepen en de WRAP-training aan, die je ook voor de toekomst handvatten bieden en je helpen alert te zijn op eventuele valkuilen.
- Mindfulness kan helpen om je angst toe te laten en er van een afstand naar te kijken. Het kan je helpen om te ontdekken waar je bang voor bent en wat (of waarom) je er iets aan zou willen doen. Wanneer je begrijpt waar een angst vandaan komt, leer je ook weer iets over jezelf.
- Je kunt een arts raadplegen wanneer je klachten te erg worden. Samen kunnen jullie onderzoeken of cognitieve gedragstherapie of eventueel medicijnen een oplossing kunnen bieden.

Om te denken of zeggen

- Iedereen kent het gevoel van angst en het verliezen van controle. De frequentie en intensiteit varieert. Het hebben van 'mindere' dagen hoort erbij. Het is fase, een onbepaalde tijd. Dit is niet per se jouw 'nieuwe normaal'.
- Het hebben van (tijdelijke) angstige gevoelens is niet prettig, maar probeer het er te laten zijn. Probeer het gevoel te onderzoeken (hoe voelt het, waar zit het, beweegt het door je lichaam?), het te doorstaan.
- Vraag je af je af waar je behoefte aan hebt. Kan iemand je daarbij helpen? Of: vraag aan iemand waar je iemand bij kunt helpen.
- Probeer je angst in toom te houden, hoe heftig de gevoelens ook zijn. Herhaal dat voor jezelf: 'Het gaat weer over, ik kan het leren doorstaan'.

Om te mijden

- Vermijden is soms oké, maar mee leren omgaan is beter en maakt je sterker. Probeer je er bewust van te zijn wanneer je situaties uit de weg gaat. Dit kan uiteindelijk ervoor zorgen dat je negatieve associaties krijgt en blijft mijden.
- Mijd mensen met (te) veel goedbedoelde adviezen.