

# Hoe kom ik van die **angsten** af?

**Vaardigheden** en **technieken** om je  
te helpen omgaan met **angst & zorgen**

Lisa M. Schab

Vertaald door Els Musterd-de Haas

**niño**

# 02

## De chemie van angst en zorgen

### Je moet weten dat

Ons lichaam reageert op angstige gedachten door stresshormonen aan te maken. Deze ingebouwde biologische reactie wordt de vecht- of vluchtreactie genoemd.

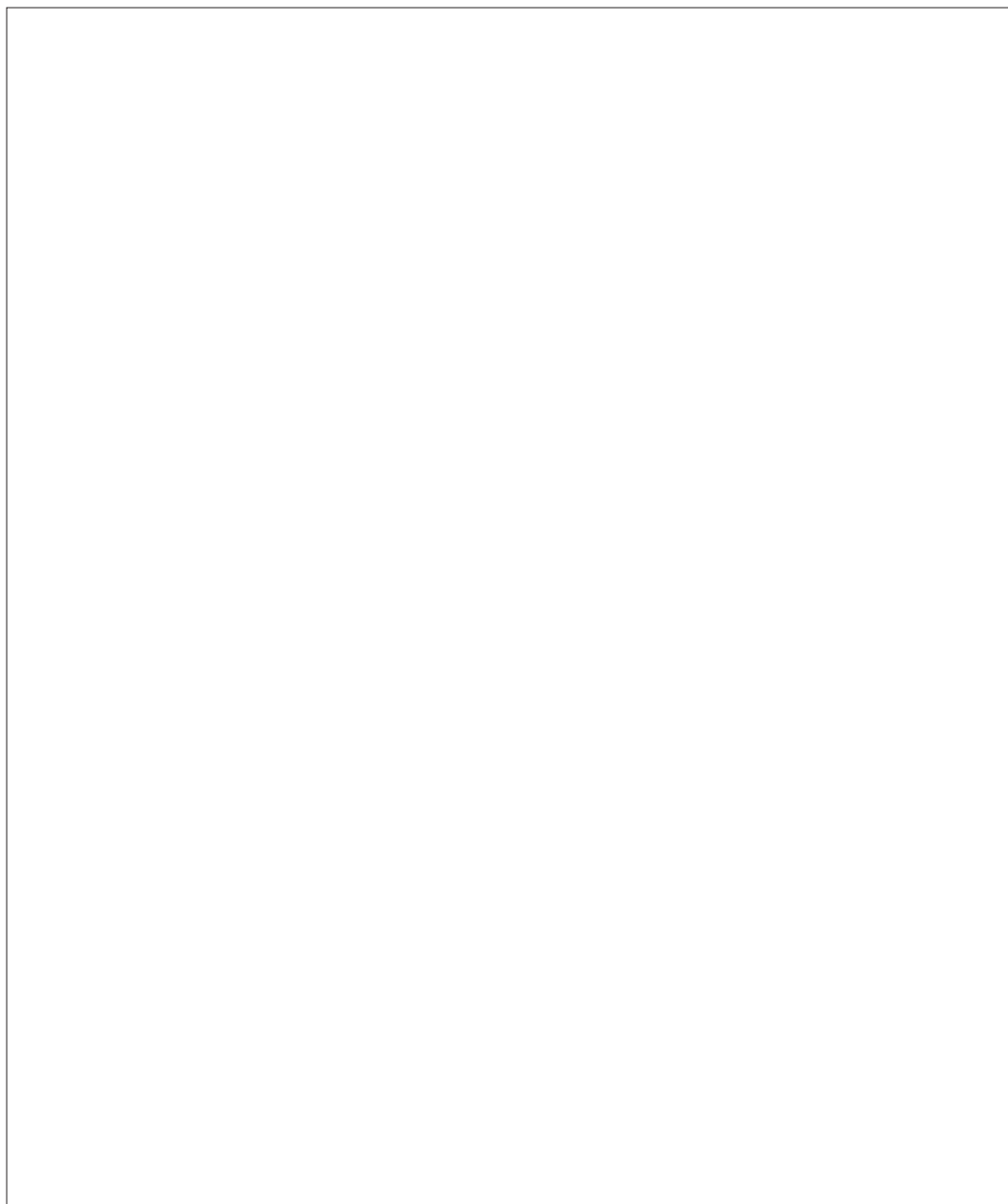
In de prehistorie stonden mensen tegenover andere uitdagingen dan nu. Bijvoorbeeld, een gewone uitdaging voor de prehistorische mens was een ochtendwandeling buiten zijn grot waarbij hij oog in oog kwam te staan met een grote, hongerige leeuw.

Het menselijk lichaam is een wonderbaarlijk iets wat is geprogrammeerd om te overleven. Als het geconfronteerd wordt met een bedreiging, zoals een leeuw, sturen de hersenen een signaal: 'Gevaar!', en het lichaam reageert door bliksemsnel hormonen, zoals adrenaline, in het bloed te spuiten. Dat maakt het lichaam meteen sterker en sneller, zodat de mens tegen die leeuw kan vechten of heel snel kan weggrennen (vluchten). Als hij vecht of vlucht, zorgt de fysieke krachtsinspanning ervoor dat hij de hormonen weer kwijtraakt, waardoor de lichaamschemie weer snel op het gewone peil komt.

In de wereld van vandaag maakt je lichaam nog steeds stresshormonen aan als je een bedreiging tegenkomt. Die hormonen verhogen je bloedsuiker, je hartslag, bloeddruk en polsslag, ze vertragen je spijsvertering, verwijden je pupillen en zorgen ervoor dat je oppervlakkiger ademt. Die veranderingen bereiden je voor op een snelle actie, maar meestal is die niet nodig en dus raak je die hormonen niet kwijt. Je wordt misschien angstig als je naar de geschiedenisfoto's kijkt die je leraar net voor je heeft neergelegd en je beseft dat je geen van de antwoorden weet, maar je zult niet reageren door met je geschiedenisleraar te gaan vechten of de klas uit te rennen. Als je aan je tafeltje zit te 'sudder', blijft de angst zich maar opbouwen. Opgebouwde angst maakt je gevoelig voor emotionele en lichamelijke problemen. Om gezond te blijven, moet je een manier vinden om die chemische stoffen kwijt te raken.

## ■ Instructies

Teken in de ruimte hieronder jezelf staand bij de deur van je slaapkamer als je 's morgens net bent opgestaan. Buiten je slaapkamerdeur teken of schrijf je alle uitdagingen die je op een gemiddelde dag tegenkomt waardoor je lichaam stresshormonen gaat aanmaken.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or write in. It occupies the majority of the page below the instructions.

■ **Nog meer te doen**

Kijk naar de tekening van je dagelijkse uitdagingen. Schrijf ze hieronder in volgorde van hoe angstig ze je maken. Schrijf de uitdagingen die je het angstigst maken bovenaan en die je het minst angstig maken onderaan.

---

---

---

---

---

Beschrijf de lichamelijke symptomen die je ervaart als je je angstig en bezorgd voelt over die dingen.

---

---

---

---

---

---

---

Ons lichaam maakt vecht- of vluchthormonen aan als de bedreiging intern, extern, echt of ingebeeld is. Welke uitdagingen in je tekening zijn:

intern?	extern?	echt?	ingebeeld?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Reageer je door letterlijk te vechten tegen of weg te rennen van die bedreigingen?

---

---

---

Beschrijf hoe je reageert als je niet vecht of wegrent.

---

---

---

Beschrijf realistische ideeën die je hebt over hoe je die opgebouwde stresshormonen uit je lichaam kunt krijgen.

---

---

---

---

---

# 24

## Rustige beweging

### Je moet weten dat

Bepaalde soorten lichamelijke beweging kunnen helpen je angst te verlichten en je rustiger te voelen. Als je die bewegingen regelmatig doet, kun je je angst op een laag niveau houden.

Hier zijn drie bekende vormen van rustig bewegen.

### 1. Ontspannen rekken

Rekken is gewoon de rustige strekbeweging om je spieren te verlengen. Als je je spieren rekt, help je om de stressstoffen die zich erin hebben opgehoopt op te lossen en de bloedcirculatie in je lichaam te verbeteren, wat allebei angst vermindert. Als je rustig en diep ademt terwijl je rekt, breng je zuurstof naar al je spiergroepen, wat ook angst vermindert.

Rekken is een van de gemakkelijkste angstverminderende technieken die je kunt gebruiken, omdat je bijna overal bijna elke spiergroep kunt rekken op bijna elk tijdstip. Je hebt geen speciale uitrusting en niet veel tijd nodig. Je hebt ook geen speciaal atletisch vermogen of talent nodig.

Het is belangrijk dat je langzaam en rustig rekt, zodat je je spieren niet overbelast. Als je regelmatig elke dag even rekt, zal dat helpen je angstniveau laag te houden. Als je even de tijd neemt om te rekken als je je erg gespannen over iets voelt, helpt dat om je angstgevoelens los te laten en ermee om te gaan. Al je spieren rekken, zal ze ontspannen en lenig houden. De spieren rekken waar je spanning vooral zit, zal opluchting brengen in dat specifieke gebied.

## 2. Yoga

Yoga is een levenswetenschap die duizenden jaren geleden is ontstaan in India. De filosofie is om lichaam, geest en ziel te verenigen door oefening, ademhaling en meditatie met als doel balans en gezondheid in je leven te krijgen.

De lichamelijke oefeningen, of houdingen, die je bij yoga leert, zijn ontworpen om de gezondheid van het kliersysteem in je lichaam te verbeteren. De rekoefeningen brengen harmonie in je spieren en gewrichten en in je hele skelet. Ademoefeningen verhogen en onderhouden je gezondheid door ademcontrole die energie in je lichaam brengt en rust ontwikkelt. Door meditatie krijg je een rustige geest, laat je angst los en verhoog je je geestkracht en concentratie.

Het doel van yoga is een staat van innerlijke rust te ontwikkelen. Voor de oefeningen heb je geen speciale uitrusting of kleding nodig, maar je hebt in het begin wel leiding nodig om de houdingen correct te leren uitvoeren.

## 3. Tai Chi

Tai Chi is een vorm van beweging die stamt uit de Chinese cultuur. Het wordt historisch gezien als een vechtsport en een vorm van niet-gewelddadige zelfverdediging, maar in westerse culturen wordt het tegenwoordig beoefend als een vorm van 'bewegingsmeditatie'. De bewegingen in Tai Chi worden rustig en gracieus uitgevoerd, met soepele, gelijkmatige overgangen.

Samen met het stimuleren van de energiestroom, de 'chi', door het lichaam en het verhogen van gezondheid en vitaliteit, voeden Tai Chi-bewegingen een rustige geest, helpen ze je te ontspannen en spanning los te laten en draaien ze de effecten van stress op je lichaam terug. De langzame, meditatieve bewegingen van Tai Chi maken het een goede oefening voor ontspanning, balans en lichamelijke en emotionele gezondheid.

Net als bij yoga heb je bij Tai Chi in het begin leiding nodig, maar als je eenmaal een aantal bewegingen hebt geleerd, kun je alleen verder oefenen om angst te voorkomen of ermee om te gaan.

Een paar minuten rustig bewegen als je 's morgens opstaat, kan het begin zijn van een rustige gemoedstoestand voor de hele dag. Dezelfde activiteit rond het middaguur kan je helpen weer je balans te vinden. En als je de rustige bewegingen doet voor je gaat slapen, slaap je dieper en rustiger.

## ■ Instructies

Je kunt ontspannen rekken, yoga en Tai Chi leren door op school, bij een fitnesscentrum of een sportclub een cursus te doen. Je kunt het ook eerst eens uitproberen door een proefles te doen of een dvd te bekijken die je kunt kopen of lenen bij een videotheek of bibliotheek. Ze eerst eens uitproberen kan je een idee geven welke activiteit je het leukste vindt en welke het beste bij je past.

Zoek een manier om elke vorm van bewegen ten minste één keer te proberen. Elke keer als je een nieuwe vorm probeert, let je op je angstniveau voor en nadat je hebt geoefend. Geef hieronder je angstniveau aan met een getal van 0 tot 10 (0 = helemaal rustig, 10 = erg angstig).

### Ontspannen rekken

Angstniveau voor het ontspannen rekken:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Angstniveau na het ontspannen rekken:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Yoga

Angstniveau voor de yoga:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Angstniveau na de yoga:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Tai Chi

Angstniveau voor de Tai Chi:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Angstniveau na de Tai Chi:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10



■ **Nog meer te doen**

Vertel welke bewegingsactiviteiten je het leukst vond en waarom.

---

---

Vertel welke bewegingsactiviteiten je het minst leuk vond en waarom.

---

---

Geef aan in hoeverre de drie bewegingsactiviteiten hielpen om je angstniveau te verlagen, waarbij 1 betekent dat het het beste hielp en 3 het minste.

\_\_\_\_\_ Ontspannen rekken                      \_\_\_\_\_ Yoga                      \_\_\_\_\_ Tai Chi

Vertel hoe gemakkelijk of moeilijk het voor je was een oefening te doen waarbij je langzaam beweegt en waarom.

---

---

Soms worden mensen juist angstiger als ze voor het eerst een activiteit met rustige bewegingen proberen. Ze worden zenuwachtig of ze het wel 'goed' doen, of ze zijn er niet aan gewend zo langzaam of rustig te bewegen. Als dat bij jou zo was, beschrijf dan hoe je je voelde.

---

---

---

Als je een of meerdere van deze bewegingsactiviteiten leuk vond, of als ze helpen om je angstniveau te verlagen, probeer ze dan dagelijks vijf minuten of langer te oefenen. Dat zal je helpen je angst los te laten en de hele dag rustiger te blijven. Schrijf een tijdstip op waarop je, elke dag, vijf minuten je rustige bewegingen kunt oefenen.

---

Sommige mensen moeten het meerdere keren proberen voordat ze gewend zijn aan een rustige bewegingsactiviteit. Geef niet op voordat je het echt een kans hebt gegeven.