

Angst

Angst is een basisemotie met een signaalwaarde voor potentieel levensbedreigende situaties en is gekoppeld aan de fight-flight respons. Angst gaat gepaard met verhoogde activatie in hart- en bloedvaten, versnelde ademhaling, stijgende bloedsuikerspiegels, enz. Angst wordt getriggerd en de exacte trigger is soms moeilijk te bepalen. Daarom is onderscheid gemaakt tussen angst en vrees. Vrees heeft een duidelijk aanwijsbare oorzaak en bij angst hoeft dat niet zo te zijn.

We kunnen angstig zijn of vrees hebben voor veel verschillende dingen: sociale situaties, honden, spinnen, hoogtes, gedachten aan nare gebeurtenissen van vroeger, vliegen, falen, enz. Zelfs angst voor angst (paniek) is mogelijk. Het kan ook zo zijn dat bij langdurige inspanning, uitputting, drugsgebruik, enz. angstige gevoelens kunnen ontstaan. Dit lijkt meer een misinterpretatie van lichamelijke signalen te zijn en lijkt veel op paniek.

Op het moment dat angst een rol speelt in je leven (zonder dat je hoeft te vrezen voor daadwerkelijk potentieel levensbedreigende situaties) en het zit je behoorlijk in de weg, kan het leiden tot vermijdingsgedrag wat vaak contraproductief werkt. Angst is immers een slechte raadgever.

Quickscan

- Heb je last van hartkloppingen, zweten, trillen, en/of ademnood?
- Vermijd je situaties die spanning oproepen of laat je dingen uit angst achterwege (bijvoorbeeld studeren)?
- Voel je je vaak angstig of gespannen waardoor studeren niet lukt?
- Is je angst duidelijk aanhoudend overdreven of onredelijk?
- Krijg je de angstgedachten maar niet onder controle?
- Beheerst angst je leven en zit het je studie in de weg?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Je kunt voor jezelf nagaan waar je precies bang voor bent en je bedenken of dit ook echt levensbedreigend is. Als het niet levensbedreigend is, dan is het verstandig om de situatie met alle spanning toch aan te gaan. Blootstelling aan de gevreesde situaties is behulpzaam. Door dit meermaals te ervaren zal de angst afnemen.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Angstklachten zijn uitstekend te behandelen door middel van cognitieve- en gedragstherapie. Dit kan kortdurend door middel van individuele gesprekken en/of je kunt je aanmelden voor één van onze cursussen (bijvoorbeeld Constructief denken bij faalangst/perfectionisme, Mindfulness, enz.). Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Hoe kom ik van die angsten af? (Lisa M. Schab), ISBN13: 9789085606079
- De kracht van angst (E. van der Wereld & Marc Schwenke), ISBN13: 9789020203684
- Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken (Joseph V. Ciarochi), ISBN13: 9789085606581
- Piekeren (Ad Kerkhof), ISBN13: 9789085064695
- Denk je sterk (Fred Sterk), ISBN13: 9789021557922
- Meester over je gedachten (P. Frijters), ISBN13: 9789029587242