**Zitten angstige gedachten of gevoelens je in de weg?**

Het is normaal om je van tijd tot tijd gestrest, bezorgd of bang te voelen. Of gespannen of angstig in bepaalde situaties. Maar als deze emoties vaak voorkomen of in de weg staan van je dagelijkse bezigheden, dan is het misschien tijd om na te denken over wat er aan de hand is. En hoe je met deze gevoelens omgaat.

Misschien voel je je angstig, wat vaak een normale reactie is op stress.

**Zelfhulpstrategieën**

In-the-moment-omgangsstrategieën kunnen vaak helpen om angstige gedachten of gevoelens te beheersen. Zo kunnen oefeningen als 4-7-8-ademhaling helpen je zenuwen te kalmeren. Zie de video van deze maand om te leren hoe.

Dat geldt ook voor zelfpraat, zoals jezelf herinneren aan een soortgelijke situatie waarin je verkeerde en hoe je je daar in het verleden doorheen hebt geslagen. Probeer je voor te stellen dat je de gedachte neerslaat om deze te stoppen. Of vervang de stressvolle gedachte door een positievere.

Het verzorgen van je algemene gezondheid kan je ook helpen je rustig te voelen in tijden van angstige gedachten en stress. Voedzaam eten, actief zijn en voldoende slapen verhogen het welzijn en verminderen stress. Dat geldt ook voor yoga en mindfulness, meditatie, activiteiten die je leuk vindt en tijd doorbrengen in de natuur.

**Wanneer zou je hulp zoeken?**

Als je sterke gevoelens aanhouden en steeds moeilijker te hanteren zijn, raadpleeg dan een arts of psychiater voor hulp. Ontdek of je gevoelens ervoor zorgen dat je je dagelijkse routines en gedragingen verandert. Te veel zorgen en voortdurende angstige gevoelens kunnen ook lichamelijke en gedragssymptomen inhouden – of ertoe leiden – zoals:

* verhoogde hartslag, hoofdpijn, pijn op de borst, misselijkheid
* verlies van eetlust, slaapproblemen, niet kunnen concentreren
* je terugtrekken van vrienden en familie
* vermijden van bepaalde plaatsen of situaties

Een arts of geestelijkegezondheidswerker kan helpen uitzoeken wat de oorzaak is van je angst. Zij kunnen je helpen onderscheiden of het om een situatie gaat of om een psychische aandoening. En ze kunnen je helpen stappen te ondernemen om je angst te beheersen. Afhankelijk van je unieke behoeften zouden zij je het volgende kunnen aanbevelen:

* "gesprekstherapie" (ook wel cognitieve gedragstherapie genoemd) om je te helpen bij het proactief herkennen en veranderen van niet-helpende denkpatronen
* medicatiebeheer, bijvoorbeeld antidepressiva of angstremmers, om de symptomen te verminderen
* zelfhulp-stressbeheersing en ontspanningstechnieken zoals hierboven genoemd

Het goede nieuws is dat de juiste ondersteuning meestal zeer succesvol is om mensen te helpen met angst te leren leven en ermee om te gaan.

**Bronnen:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Geraadpleegd op 13 maart 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Geraadpleegd op 20 maart 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Geraadpleegd op 13 mei 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Geraadpleegd op 13 maart 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Geraadpleegd op 23 maart 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Geraadpleegd op 13 maart 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Geraadpleegd op 13 maart 2023.