

Manieren om angstgevoelens en paniek te verminderen



Strategieën om met acute situaties om te gaan kunnen je vaak helpen om angstige gedachten en gevoelens te beheersen. Hier zijn een paar methoden die je kunt proberen, zodat je kunt ontdekken wat voor jou het beste werkt.



Hou een dagboek bij

Je emoties naar buiten brengen kan een zeer nuttige manier zijn om wat je doormaakt te verwerken en tot rust te komen. Je kunt dit doen op de manier die voor jou het beste werkt: met pen en papier, door een e-mail naar jezelf te typen, een spraakmemo op te nemen die alleen voor jouw oren bestemd is of op een andere manier. Terugkijken op deze verslaglegging kan je helpen je ervaringen en reacties te beoordelen en mogelijke triggers te identificeren.



Ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen kunnen je helpen om op een bepaald moment tot rust te komen en te ontspannen wanneer je klaar bent om te gaan slapen of gewoon een pauze nodig hebt. Hoewel er veel verschillende ademhalingsoefeningen zijn, helpt elke oefening je over het algemeen om in te ademen, je adem in te houden en uit te ademen volgens een specifiek telpatroon.

In de toolkit van deze maand vind je 2 instructievideo's over ademhalingsoefeningen:

- De 4-7-8-ademhalingstechniek helpt je om langzaam 4 tellen door je neus in te ademen, 7 tellen lang je adem in te houden en 8 tellen lang uit te ademen.
- De box-ademhalingstechniek begeleidt je bij een diepe ademhalingsoefening van 4 tellen die voortkomt uit yogapraktijken. Telkens 4 tellen lang adem je in, houd je je adem in, adem je uit en stel je opnieuw inademen uit.

Beide technieken worden veel gebruikt om met het moment om te gaan en de algehele rust te bevorderen. Ze activeren je parasympathisch zenuwstelsel, wat helpt om je hartslag en bloeddruk te verlagen. De techniek helpt ook de spijsvertering en andere belangrijke levensondersteunende functies te bevorderen. Dit kan je helpen om op lange termijn veerkracht en algemeen welzijn op te bouwen.



Niet-helpende gedachten herkaderen

Als je je al van streek of bezorgd voelt, kunnen negatieve gedachten ervoor zorgen dat je je nog slechter gaat voelen. In moeilijke situaties kan het dus nuttig zijn om andere mogelijkheden en perspectieven te overwegen, waaronder meer positieve. Een goede manier om te oefenen met herkaderen is door jezelf vragen te stellen, zoals:

- Waarom maak ik me hier zo'n zorgen over?
- Als iemand om wie ik gaf zich in deze situatie bevond, wat zou ik dan tegen hem of haar zeggen?
- Welk bewijs weerlegt deze niet-helpende gedachten?

Het doorlopen van een herkaderingsproces kan je ook helpen om je rustiger te voelen, omdat het je op het moment in kwestie afleidt en je helpt je aandacht te verleggen naar zelfevaluatie en probleemoplossing. Dit kan je vervolgens helpen om je meer beheerst en sterker te voelen, en optimistischer.

Wanneer je dat oefent, kan positiever denken een volwaardig deel van je leven worden - waardoor je algehele mentale en emotionele gezondheid en welzijn verbeteren. Hier volgt een stapsgewijze handleiding om niet-helpende gedachten te herkaderen. Vraag jezelf af:

1. Waarom ben ik gestrest en/of heb ik angstige gedachten? Wat is er gebeurd?

2. Welke niet-helpende gedachten heb ik?

3. Hoe voel ik me door die gedachten?

4. Welk bewijs ondersteunt deze niet-helpende gedachten?

5. Welk bewijs weerlegt deze niet-helpende gedachten?

6. Wat is, op basis van het bewijsmateriaal, een meer behulpzame, realistische en/of evenwichtige manier om hierover na te denken?

Haal dan diep adem, laat de andere perspectieven tot je doordringen en sta jezelf toe om te resetten.



Voor lichaamsbeweging zorgen

Fysiek actief zijn is over het algemeen een nuttige manier om stress te verminderen, voor meer ontspanning te zorgen en je gezondheid en welzijn op lange termijn te bevorderen. Omdat ieders fitnessniveau, fysieke mogelijkheden en interesses verschillen, is het belangrijk om te vinden wat voor jou het beste werkt.

Door lichaamsbeweging kun je ook de spanning loslaten en aanwezig zijn om angstige gedachten en gevoelens op dat moment te kalmeren, ook als je een paniekaanval krijgt.



Wanneer moet je hulp zoeken

Als je je zorgen maakt dat angstige gedachten en gevoelens moeilijker te beheersen zijn of je dagelijkse leven in de weg staan, raadpleeg dan een arts of een professional in de geestelijke gezondheidszorg voor hulp. Ze kunnen helpen erachter te komen wat de oorzaak is van je angstgevoelens en je helpen stappen te ondernemen om ermee om te gaan.

Bronnen

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Geraadpleegd op 15 april 2024

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Gepubliceerd op 16 augustus 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Gepubliceerd op 5 september 2022.

HealthDirect, "Anxiety." Bekeken in september 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Gepubliceerd op 21 november 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Gepubliceerd in februari 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Bekeken 17 januari 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Bekeken 15 augustus 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Geraadpleegd op 15 april 2024

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Gepubliceerd in december 2023.

© 2024 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden.

WF13433129 144081-032024