

# Pauzeer en neem even de tijd om je angstige gevoelens te verwerken

Dingen die me angstig maken zijn:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Een angstig gevoel kan mijn denken en voelen veranderen. Als ik me angstig voel:

Mijn lichaam voelt:	Ik denk aan:	Ik voel:

Als ik me angstig voel, kan ik me redden:

(Vink alle vaardigheden aan die nuttig kunnen zijn om even een moment met je angst te nemen)

- |   |   |   |                                |
|---|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8-ademhaling           | <input type="checkbox"/> Inchecken bij mezelf                               | <input type="checkbox"/> Mediteren of ontspannen                          | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Een eindje gaan wandelen   | <input type="checkbox"/> De dag in de pauzestand zetten en iets anders doen | <input type="checkbox"/> Gamen  | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Mijn gedachten opschrijven | <input type="checkbox"/> Praten met een vriend, volwassene of mentor        | <input type="checkbox"/> Een gelukkige en rustgevende plaats visualiseren | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Positieve zelfpraat        | <input type="checkbox"/> Trainen  | <input type="checkbox"/> Een gezond tussendoortje nemen                   | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kleuren                    |   |   | <input type="checkbox"/> _____ |

Raadpleeg deze pagina wanneer je je angstig voelt en oefen welke omgangsvaardigheden voor je werken. Als je het gevoel hebt dat zelfhulp niet werkt of je situationele angst niet onder controle krijgt, neem dan contact op met een professional of spreek met een vertrouwd persoon over je worstelingen om hulp te krijgen.

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. In geval van nood bel je 112 of je gaat naar de dichtstbijzijnde ambulante en spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Vanwege de kans op belangenverstremgeling wordt geen juridisch advies gegeven over kwesties die juridische stappen kunnen inhouden tegen Optum of haar filialen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of gezondheidsplan). Dit programma en alle onderdelen ervan, met name diensten aan gezinsleden jonger dan 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Assistentieprogramma voor medewerkers kan variëren op basis van contractvereisten of nationale wettelijke vereisten. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen gelden voor de dekking.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever met gelijke kansen.