

Aandoening

Gegevens ♦ extra info patiënt:

ANGST

Angst is een normale reactie van het lichaam, wanneer je blootgesteld wordt aan een gevaarlijke situatie.

- † Iedereen is weleens angstig. Hartkloppingen, zweten, kortademigheid, misselijkheid, etc. zijn normale reacties van het lichaam, wanneer je je “bedreigd” voelt.
- † Sommige personen zijn voortdurend of overdreven bang. De angst verstoort hun leven. Je kan hier spreken van een angststoornis.
- † Men kan angstig zijn voor alles en niets; angst kan optreden zonder duidelijke aanleiding of uitgelokt worden door zeer specifieke situaties (bvb. vliegen, kleine ruimten, dieren, etc.). Ook een traumatische gebeurtenis uit het verleden kan een angststoornis uitlokken (bvb. car - jacking, ongeluk, etc.).
- † Angst kan zich ook uiten in dwanggedachten, die gepaard kunnen gaan met typische en terugkerende handelingen, die de persoon niet kan laten te doen.

Nuttige tips bij angst

Anders leren denken

- † Je loopt geen gevaar!
- † Probeer bij het opkomen van angstgevoelens te denken aan andere aangename dingen.
- † Hou in gedachten dat bij vorige angstaanvallen je niets ernstig overkomen is. Je angst zal hierdoor afnemen.

Anders leren voelen

- † Leer je te ontspannen, rustig adem te halen.
- † Bij paniekaanvallen adem uit in een zak, dit werkt kalmerend.

Anders leren doen

- † Mijd de situaties die angst uitlokken niet. Dit lost het probleem niet op. Integendeel, de angst kan erger worden. Probeer te wennen aan situaties die angst bij je uitlokken. Als je er van uitgaat dat deze confrontatie gepaard zal gaan met onaangename, maar nooit gevaarlijke gevoelens zal je merken dat je angst geleidelijk afneemt.
- † Beweeg (bvb. wandelen, lopen, fietsen, etc.)!
- † Praat over je angstgevoelens met je naasten. Dit lucht op en laat toe dat ze jou kunnen helpen. Je zal merken dat je er niet alleen voor staat.
- † Let op met alcohol! Alcohol vermindert op korte termijn je angst maar dit is geen oplossing. Je komt al snel in de gevarezone van gewenning en afhankelijkheid. Bovendien heb je de volgende dag mogelijk meer last van angstgevoelens.
- † Verminder het gebruik van koffie en andere opwekkende dranken.

Soms is het moeilijk om angst van stress te onderscheiden. Personen die met stress kampen, zijn vaak ook angstig. Ze slapen gemakkelijk in maar worden 's ochtends rond 4 uur wakker. Angstige personen daarentegen hebben niet noodzakelijk last van stress. Zij hebben meer moeite met het inslapen.

Als je angstgevoelens je dagelijks leven ernstig verstoren, raadpleeg dan je huisarts. Hij kan je ongetwijfeld helpen. Soms zal hij je doorverwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener, om op die manier samen naar de beste oplossing te zoeken.

Hou je steeds aan de adviezen van je arts & Neem nooit op eigen houtje geneesmiddelen!

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Stempel apothek