

STRESS & ANGST

1/2

Stress en angst zijn normale reacties van het lichaam, wanneer je blootgesteld wordt aan een gevaarlijke situatie.

STRESS

- † Een gezonde dosis stress of spanning hoort bij het leven. Het kan geen kwaad om af en toe onder stress te staan. Hierdoor presteer je soms beter en zoek je oplossingen om beter met de stress om te gaan.
- † Stress is niet alleen een zaak van belasting (*draaglast*) maar ook van de kracht of weerbaarheid, waarover je beschikt (*draagkracht*). Die draagkracht kan lichamelijk, geestelijk of sociaal zijn: een goede gezondheid bijvoorbeeld, of de steun van je omgeving, beschermen je tegen stress. Als de balans tussen draaglast en draagkracht te lang uit evenwicht is, kan je daar zowel fysisch als psychisch onder lijden. Je ontwikkelt allerlei klachten, zoals je moeilijk kunnen concentreren, maagklachten, hoofdpijn, hartkloppingen, etc.
- † Positief aan deze klachten is dat ze je waarschuwen dat de spanning te hoog oploopt en dat je er iets aan moet doen!

Nuttige tips bij stress

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

Verhogen van de draagkracht

- † Zorg voor een goed evenwicht tussen werk en ontspanning.
- † Zoek een positieve uitlaatklep voor je spanningen: ga wandelen, sporten, een hobby, etc.
- † Zoek en beoefen dingen die je plezier doen. Probeer elke dag een moment voor jezelf in te lassen!
- † Leer omgaan met stress, leer je te ontspannen: relaxatie - oefeningen, lichaamsbeweging, massage, yoga, etc. werken ontspannend.
- † Slaap voldoende, eet gezond, beweeg regelmatig! Vermijd roken en drink niet té veel alcohol en cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, thee).
- † Zoek steun bij anderen. Een goed gesprek of een luisterend oor vermindert de spanning. Je kan ook je gevoelens uiten door alles van je af te schrijven.

Verlagen van de draaglast

- † Spoor de situaties op die bij jou stress uitlokken en ga na of je ze kan veranderen of vermijden. Indien dit mogelijk is, probeer dan de stress te verminderen door dezelfde situatie eens te bekijken vanuit een ander standpunt.
- † Zorg voor een goede planning van je werk. Maak een lijst van de dingen, die je moet doen, en ga na wat het meest dringend is. Zo vergroot je het gevoel van controle.
- † Vraag je ook eens af of alle dingen die je nog moet doen, ook daadwerkelijk "moeten".
- † Leer neen zeggen! Een niet nagekomen belofte leidt tot stress.

ANGST

- † 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 gevarenzone 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 de stress of 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.

Kalmeermiddelen bij stress & angst

- 👉 Een categorie binnen de kalmeermiddelen zijn de benzodiazepines. Zij kunnen een tijdelijk hulpmiddel zijn om een moeilijke periode te overbruggen, maar lossen het onderliggend probleem niet op.
- 👉 Een mogelijke bijwerking van zo een kalmeermiddel, vooral bij aanvang van de behandeling, is slaperigheid overdag. Wees dus bedacht op gevaar voor vallen. Ook concentratie - en geheugenstoornissen kunnen optreden.
- 👉 Kalmeermiddelen (benzodiazepines) kunnen het rijgedrag en reactievermogen storen. Wees dus extra voorzichtig tijdens het rijden.
- 👉 Vermijd de combinatie van een kalmeermiddel met alcohol.
- 👉 Ouderen zijn gevoeliger voor de bijwerkingen van kalmeermiddelen.
- 👉 Heb je last van nevenwerkingen? Spreek erover met je arts of apotheker.
- 👉 Neem nooit op eigen houtje een benzodiazepine als kalmeermiddel. Verhoog ook nooit zelf de dosis!
- 👉 Langdurig en dagelijks gebruik leidt tot gewenning en afhankelijkheid.
- 👉 Plots stoppen met een langdurige behandeling kan ontweningsverschijnselen uitlokken. Geleidelijk afbouwen kan in samenspraak met je arts.

Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Hou je steeds aan de adviezen van je arts & gebruik niet meer of langer dan voorgeschreven is!

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!