

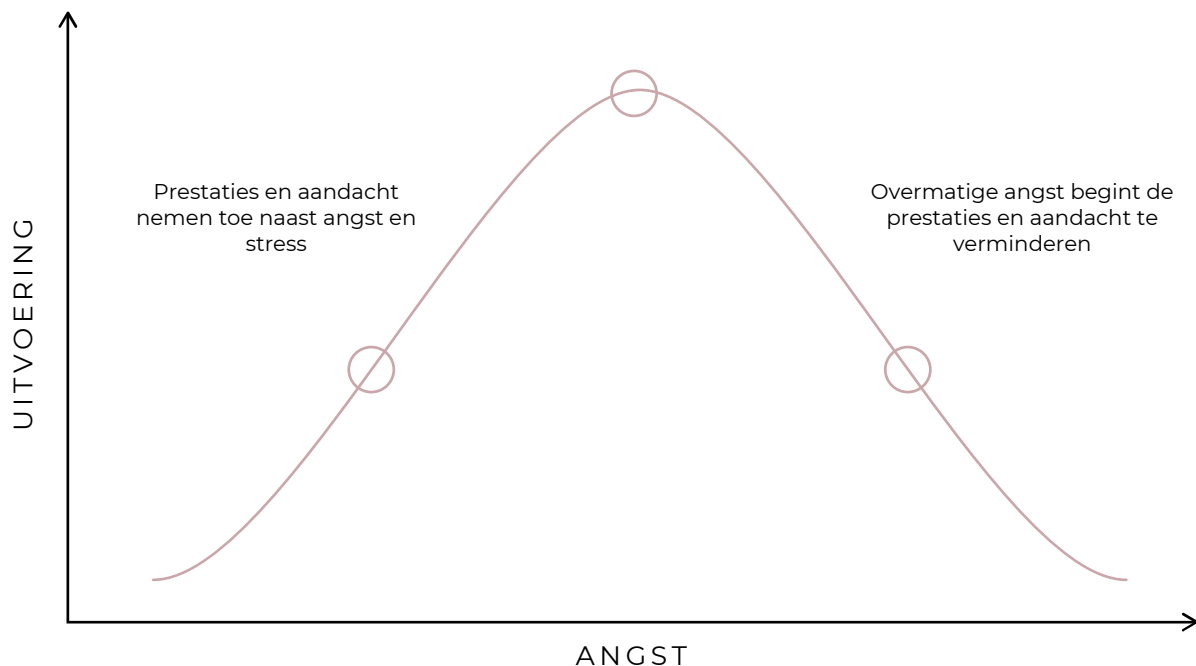


ANGST EN STRESS

Over stress en angst

Een beetje angst kan een goede zaak zijn, maar wanneer te veel angst ervaart wordt speelt dit in jouw nadeel. Hieronder kan je een visualisatie terugvinden van de "Yerkes-Dodson-wet" die beschrijft hoe prestaties (mentaal en fysiek) veranderen naarmate de angst toeneemt.

Optimale topprestatie



Soorten

Angst voor gezondheid

Piekeren over een onwaarschijnlijke ziekte die men zou kunnen ontwikkelen.

Gegeneraliseerde angst

Voortdurend zorgen maken over alles, de soort angst kan steeds veranderen.

Obsessieve dwangstoornis

Obsessieve gedachten hebben over een onderwerp of handeling. De persoon kan de behoefte voelen om actie te ondernemen om de dwanghandelingen te verlichten.

Sociale angst

Voortdurend bang zijn voor het oordeel van anderen en zoeken naar manieren om bepaalde sociale situaties te vermijden (om te voorkomen dat je wordt beoordeeld).

PTSD

Vaak een gevolg van een traumatische levensgebeurtenis die veel emotionele of fysieke pijn heeft veroorzaakt. Het gaat gepaard met herinneringen aan de traumatische gebeurtenis.

Beoordeling van angst

Noem minstens 3 manieren waarop angst je leven heeft beïnvloedt

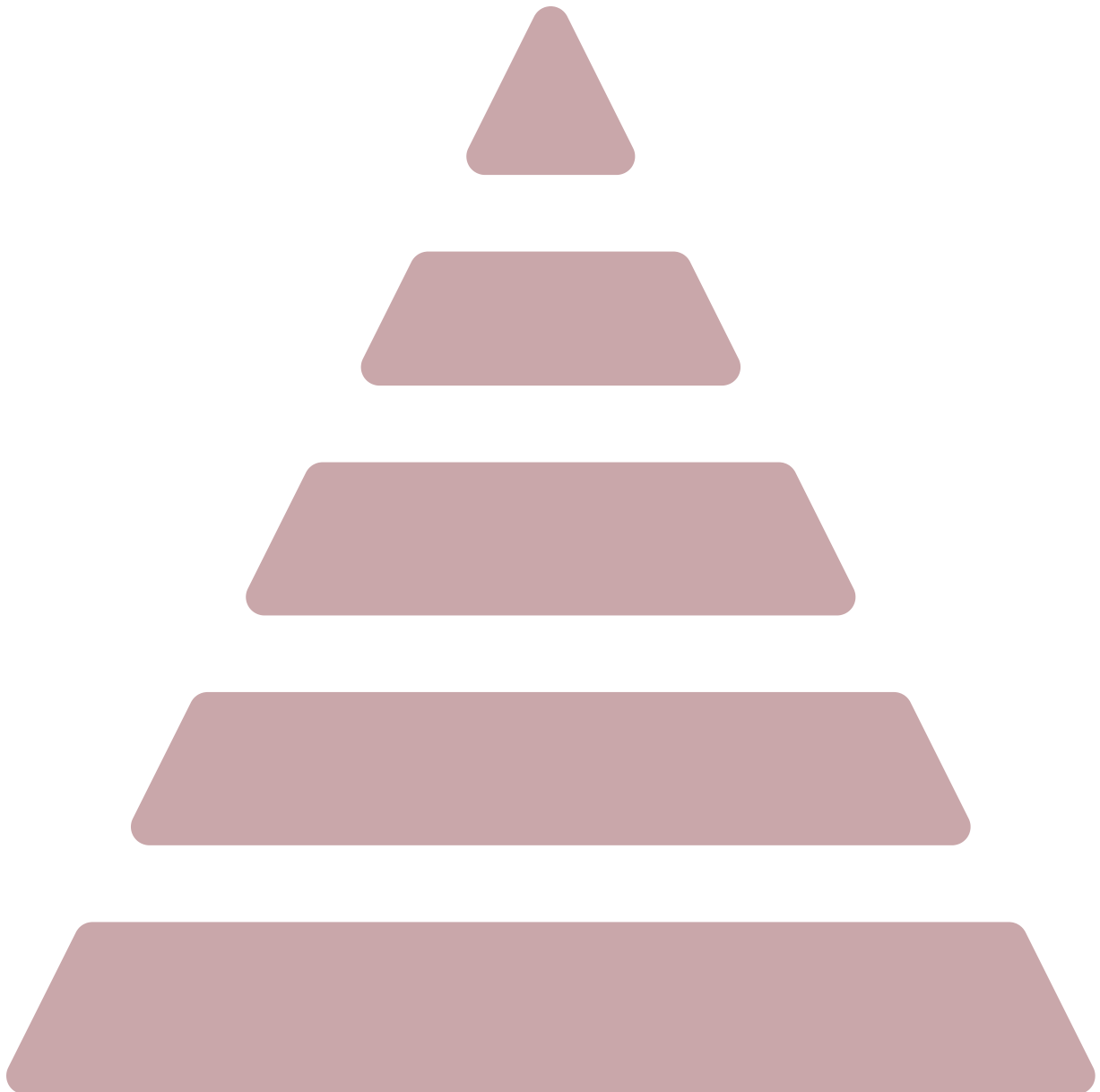
Hoe zou je leven er uit zien als jij je minder angstig zou voelen? Wat zou jij anders doen?

Wat gebeurt er op de lange termijn als jij je angst nu niet aanpakt?

Welke stappen heb je ondernomen om je angst te overwinnen?
Hoe ging het en waarom?

Piramide van angst

Noteer de situaties die bij jou angst oproepen. Noteer onderaan de situaties die bij jou het meeste angst oproepen.



Analyse gedrag bij angst

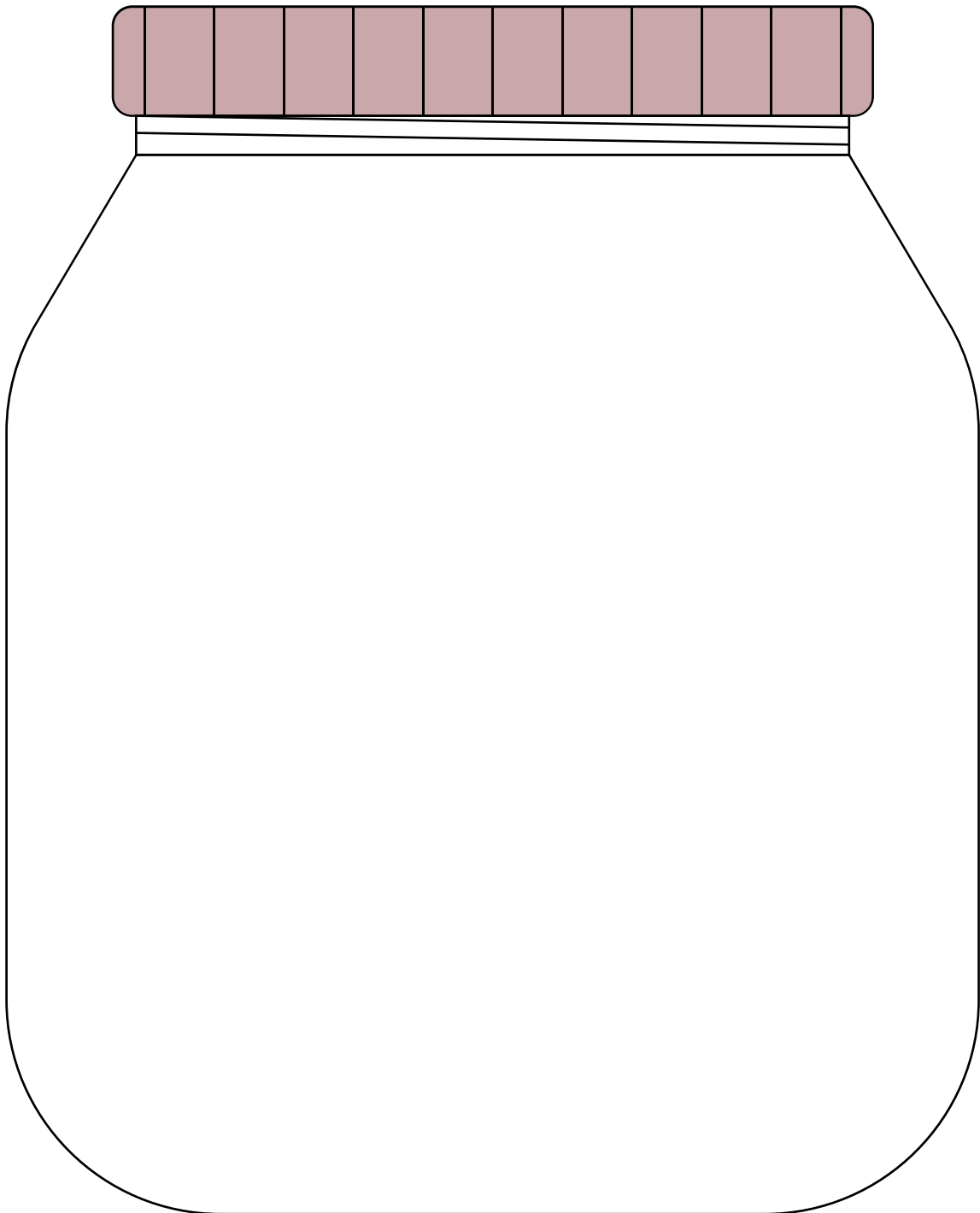
Gebeurtenis/trigger	Gedachten en gevoelens	Jouw reactie	Situatie herkaderen

Analyse gedrag bij angst

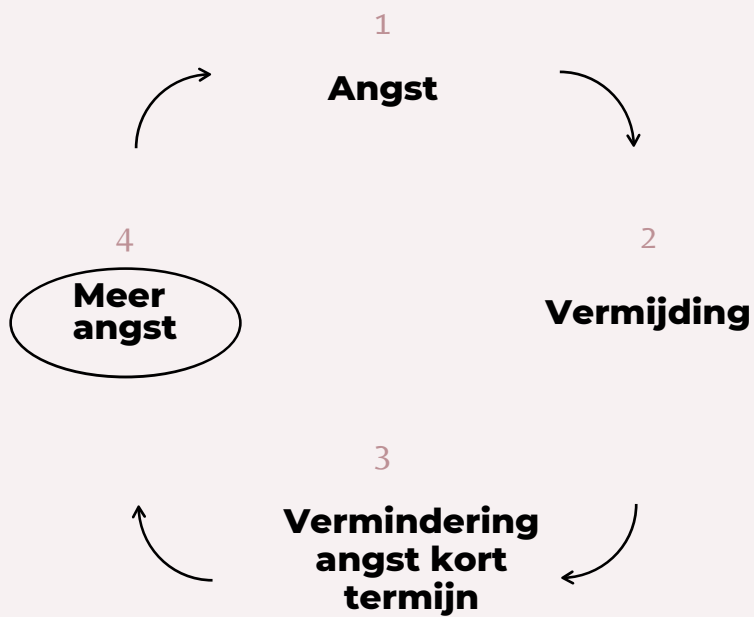
Trigger	Je innerlijke dialoog	Jouw emoties en sensaties	Jouw reactie

De zorgenpot

Schrijf alle zorgen of zaken die jou stress en angst bezorgen op. Rangschik vervolgens de oorzaken van je angst van 1 tot 10. Eén is het minst angstig en tien is het meest angstig.



De cyclus van angst



1. Angst

Er doet zich een situatie voor die je angst bezorgt (hartkloppingen, zweten en piekeren.)

2. Vermijding

Je probeert de angst veroorzakende situatie helemaal te vermijden. Je zoekt bijvoorbeeld een excuus voor een presentatie die je zou moeten houden. Of je probeert de uitdagende gebeurtenis uit te stellen naar de toekomst.

3. Vermindering angst kort termijn

Je krijgt op korte termijn verlichting van angst. De lichamelijke en geestelijke klachten nemen af.

4. Meer angst

Je leert dat je door angstopwekkende situaties helemaal te vermijden, je angst kunt verminderen. Maar, de volgende keer dat deze situatie zich voordoet, heb je nog meer angst en is de kans groter dat je probeert het te vermijden of verder uit te stellen.

Hoe ga ik om met angst?

Situatie angst	Hoe ga ik hier normaal mee om? Welke acties onderneem ik?