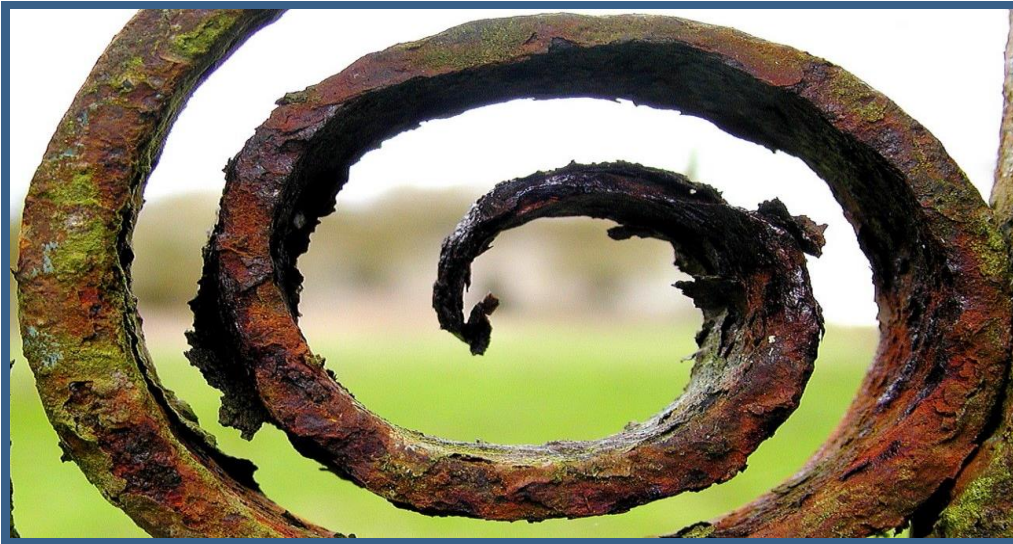


Paniek; hoe ga je er mee om?



Nieuwsbrief 1 - 27-03-2020

'De corona crisis doet een appél op ons allemaal om dicht bij onszelf te blijven en letterlijk de beweging naar binnen te maken

Leer en voel dat doemscenario's in je hoofd niet kloppen.'

Hoe stop je een paniekaanval?

Sinds een aantal weken leven we elke dag met het nieuws rondom het corona virus. Je zet de TV en de radio aan en je hoort nieuwsberichten over het corona virus.

In deze tijd van turbulentie, onzekerheid, drukte of juist niet, verandert voor heel veel mensen de structuur van hun dag. En door o.a. het verdwijnen van deze structuur kunnen allerlei andere gevoelens en gedachten de kop op steken.

Voor sommige mensen zijn dit positieve gedachten en gevoelens. Voor andere mensen zijn dit juist zorgen, doemscenario's, negatieve gedachten, angst, onzekerheid.

En ik merk in de contacten met cliënten dat er vragen leven over hoe om te gaan met onzekerheid, zorgen en doemscenario's of wat te doen als je angst voelt of in paniek raakt. In deze nieuwsbrief vertel ik hier daarom graag iets meer over.

Zo herken je een paniekaanval

Zorgen, doemscenario's en negatieve gedachten kunnen zonder aanwijsbare oorzaak zo groot worden dat je in een paniekaanval terecht komt.

Een paniekaanval wordt dan ook vaak vooraf gegaan door zorgen en rampgedachten: 'wat als ik nu..... krijg, wat als ik....., wat als er.....gebeurt'



Door deze 'angst voor de angst' ga je steeds meer panieksituaties vermijden. En dit zijn bijvoorbeeld de plekken waar je niet weg kunt, niet kunt ontsnappen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een lift. Je houdt vluchtwegen goed in de gaten.





Symptomen van een paniekpaniekaanval

Er is sprake van een paniekaanval als je wordt overvallen door een heftige angst en in korte tijd last krijgt van vier of meer van de **volgende symptomen**:

- hartkloppingen of een bonzend of snel kloppend hart
- zweten
- trillen of beven
- koude rillingen of opvliegers
- een verdoofd of tintelend gevoel
- ademnood of een gevoel dat je stikt
- pijn of ongemak op de borst
- misselijkheid of buikpijn
- duizeligheid of het gevoel dat je gaat flauwvallen
- een onwerkelijk gevoel of een gevoel dat je los staat van jezelf
- angst om de controle te verliezen of gek te worden
- angst om dood te gaan

Zo leer je dat doemscenario's niet kloppen

Situaties of gebeurtenissen vermijden werkt op de korte termijn wel- je voorkomt paniek of een paniekaanval ermee. Echter wetenschappelijk is bewezen dat het effectiever is om het omgekeerde te doen. Om een situatie waarbij je angst/paniek voelt niet uit de weg te gaan. Maar stapje voor stapje je er aan bloot te stellen –exposure- noemen we dit.

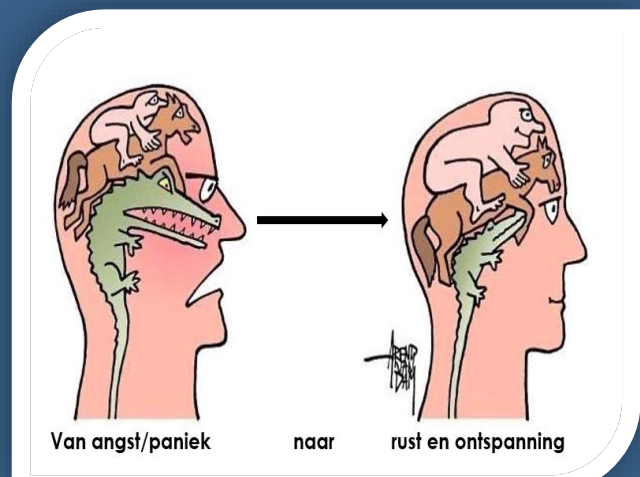
Zo leer je langzaam maar zeker dat het angstaanjagende doemscenario, wat in je hoofd maar blijft malen en malen, geen werkelijkheid wordt/is. En dat de situatie eigenlijk niet zo eng is als hij lijkt.

Mocht je toch in angst/paniek schieten, dan zijn er voldoende dingen die je kunt doen om dit te doorstaan.

Onthoud vooral dat het niet zoveel zin heeft om jezelf kalm te denken. De amygdala- een klein onderdeel van jouw hersenen dat zich bezig houdt met angst/paniek- is namelijk helemaal niet geïnteresseerd in wat jij denkt. Vloer je paniek en angst dus vooral niet met je hoofd en alle malende gedachten.

Hoe dan WEL??

Op de volgende manieren kun je angst/paniek tackelen:



Credits: Buro Lein

Zes tips om angst/paniek te tackelen

TIP 1 BEWEEG/WANDEL

Tijdens een paniekaanval of bij overmatige angst, heb je een teveel aan adrenaline/stresshormonen in je lichaam. Dit kun je verlagen door in beweging te komen: ga wandelen, spring op en neer, zwaai met je armen. Hoe gek je het misschien ook vindt, je zult merken dat het werkt. Bewegen heeft bovendien een ander voordeel: je hersenen moeten zich concentreren op de beweging/het wandelen en hebben dus minder aandacht over voor jouw angst.

TIP 2 FOCUS OP JE ADEMHALING

In angst of tijdens een paniekaanval adem je snel en oppervlakkig. Hierdoor denkt je brein ook dat jij je in een stressvolle situatie bevindt en blijf jij je angstig voelen. Door je aandacht op je ademhaling te leggen en diep en rustig in en uit te ademen, verleg je jouw eigen focus op iets anders dan de angst én kalmeer je jouw zenuwstelsel en laat je het voelen dat de kust veilig is en dat het tot ontspanning kan komen.

TIP 3 AANDACHT RICHTEN OP JE LIJF

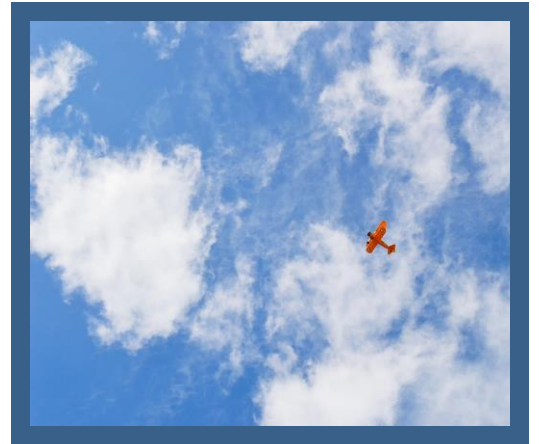
Nadat je je aandacht op je ademhaling hebt gericht, voel dan je voeten; voel hoe ze op de grond, in het gras, op de vloer staan, ga met je aandacht nu langzaam en bewust je lijf af; je benen, knieën, bekken, buik, borst, armen, rug, hals, gezicht, hoofd, hoofdhuid. En merk je lichaam op, ben bewust bij/in je lijf. Je hoeft geen oordeel te hebben over wat je voelt; neem het alleen maar waar, zonder dat je er iets mee hoeft te doen.

TIP 4 VERBREED JE BLIK

Angst en paniek leidt letterlijk tot tunnelvisie. Merk je dat dit zo is, probeer dan je blik breder en weidser te maken. Kijk zover mogelijk opzij, zonder dat je hoofd/pupillen bewegen. Je blijft gewoon naar voren kijken en merkt tegelijkertijd op wat je uiterst rechts en links van jou kunt kijken.

TIP 5 ZEG HET HARDOP/VERTEL HET

Sommige mensen 'lijden in stilte'. Het zweet staat op hun rug, klamme handen, maar ze zeggen niets. Dit maakt de angst en paniek alleen maar groter, intenser en langduriger.



Praat er daarom over met iemand die jij vertrouwt. Vaak helpt dit ook, samen met alle andere tips.

TIP 6 BENOEM ELKE DAG WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT, BLIJ VAN WORDT OF WAAR JE VAN GENIET

Door elke dag stil te staan bij waar je dankbaar voor bent, waar je blij van wordt en waar je van geniet, geef je aan jouw hersenen een positieve boost. Hierdoor worden ook andere hormonen aangemaakt in je lijf en zul je veel meer uit de angst/paniek en in de 'feel-good-mood' komen. Hierdoor ga je veel meer vanuit rust en ontspanning in het leven staan en dus ook ervaren dat angst en paniek kunnen verminderen.

TOT SLOT

Deze tips kunnen ervoor zorgen dat JIJ meer en meer bij JEZELF blijft. Hierdoor kun je ook ervaren dat je jouw angst/paniek ZELF kunt veranderen/transformereren/ombuigen.

Heb je na het lezen van deze nieuwsbrief nog vragen, wil je meer informatie of wil je een afspraak maken met mij? Mail/bel/app me vooral via info@praktijkprisma.nl of 06-11474365 of kijk op <https://www.praktijkprisma.nl>

Zorg voor jezelf en je naasten en STAY SAFE

Lieve groet, Sylvia

