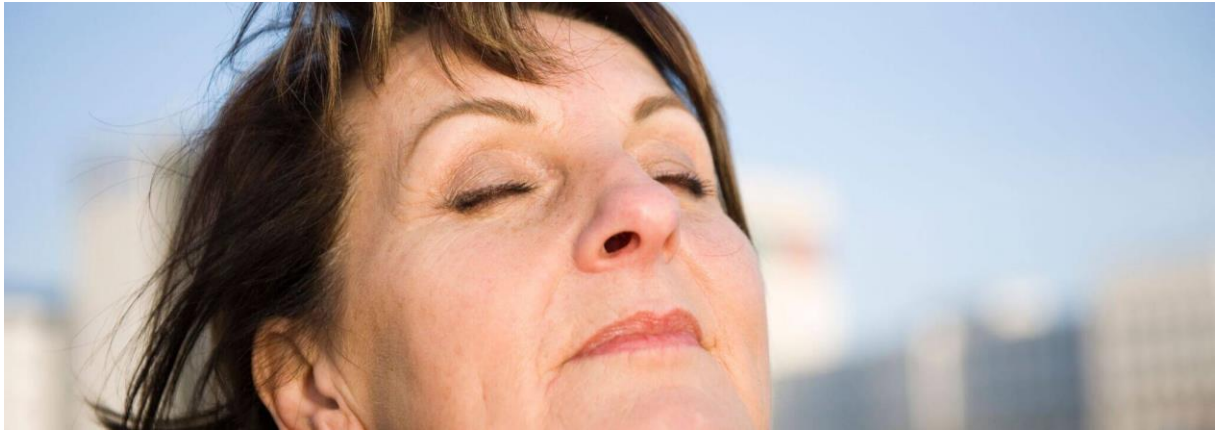


ANGST TIJDENS DE CORONACRISIS



De coronacrisis bezorgt heel wat mensen angst. Zowel mensen die ervoor al last van angsten hadden, als mensen die hier voordien totaal geen last van hadden, kunnen ermee te maken krijgen. Deze angst kan zich op verschillende manieren uiten: een beklemmend gevoel op de borst, overweldigende emoties, vermijdingsgedrag (je durft bv. niet meer naar de winkel te gaan), slaapproblemen, ...

We moeten allemaal zoveel mogelijk "in ons kot" blijven, maar tegelijkertijd is het ook heel belangrijk om voldoende "uit ons kot" te komen. Op die manier laten we de angst ons leven niet overheersen.

- Ging je al enige tijd niet meer buiten? Begin dan eens met een wandeling op je straat. De buitenlucht zal je letterlijk en figuurlijk "zuurstof" geven.
- Lukt dat goed? Plan dan eens een bezoekje aan de winkel, uiteraard met de nodige beschermingsmiddelen (mondmasker, evt. handschoenen). Begin met een heel kort winkelbezoek voor een kleine boodschap, en bouw het geleidelijk aan op.

Door te ervaren dat dit goed verloopt, dat er niks erg gebeurt, zal je je veiligheidsgevoel versterken en je angstgevoel laten afnemen.

Naast regelmatig "uit ons kot" komen, bestaan er heel wat oefeningen die je kunnen helpen de angst onder controle te krijgen. We leggen er een aantal aan je uit.

ADEMHALINGSOEFENINGEN BIJ ANGST

Gemakkelijke buikademhaling

Deze ademhalingstechniek is heel eenvoudig en tegelijkertijd effectief. Om deze buikademhalingstechniek te doen, volg je de volgende stappen:

- Ga lekker zitten of liggen en kijk naar het plafond. Sluit je ogen, ontspan je schouders en probeer de spanning los te laten. Daarnaast kun je een hand op je buik leggen en een andere op je borst.
- Adem diep en langzaam door je neus. Je zou moeten opmerken dat je buik stijgt en je borstkas uitzet (zonder dat deze te veel omhoog komt).
- Adem langzaam uit door je mond en houd je kaak ontspannen. Merk op hoe je buik daalt en je borstkas weer normaal wordt.

Herhaal dit meerdere keren. Om de effecten te verbeteren, inhaleer je in vier hartslagen en adem je uit in vier hartslagen, in een poging om die vier hartslagen langer te laten duren. Je kunt zelfs betere effecten krijgen als je na een paar herhalingen je adem in houdt voordat je vier hartslagen uitademt. Het is nog beter als je vier hartslagen in je adem in houdt, zonder op adem te komen.



Afwisselende neusgat-ademhaling

Deze oefening kan een beetje ingewikkeld zijn, maar het is zeer effectief. Hij wordt gemakkelijker als je het regelmatig doet. Om deze alternatieve neusgat ademhalingstechniek te doen, volgt je de volgende stappen:



- Plaats je rechter duim over je rechterneusgat en bedek hem.
- Adem in door je linkerneusgat.
- Plaats je wijsvinger over je linkerneusgat en adem uit door je rechterneusgat.
- Zonder je vingers te bewegen inhaleer je door je rechterneusgat.
- Bedek je rechterneusgat met je duim en adem uit door je linkerneusgat.

Dit bestaat in feite uit afwisselend inhaleren door het ene neusgat en uitademen door het andere. Deze oefening is zeer zuiverend voor zowel lichaam als geest en stelt je in staat om je te concentreren.

Ujjayi-ademhaling

Deze ademhalingstechniek is een zeer nuttige yogatechniek om angst te verlichten. Ujjayi (uitgesproken als ooh-JAH-yee) wordt gewoonlijk vertaald als 'zegevierende adem' en wordt al duizenden jaren gebruikt om de beoefening van hatha-yoga te verbeteren. Het staat ook bekend als 'oceanische ademhaling'.

Volg de volgende stappen om de ujjayi-ademhalingstechniek uit te voeren:

Vorbereiding:

Ga comfortabel zitten en adem diep door je neus.
Adem langzaam uit, door je mond, alsof je een spiegel gaat beslaan.
Herhaal meerdere keren om te leren hoe je de keel moet positioneren.

Ujjayi-ademhaling

Adem diep in door je neus.
Adem langzaam uit en reproduceer hetzelfde gevoel in je keel, maar met je lippen gesloten. Je zou een geluid moeten voelen dat erg lijkt op dat van de binnenkant van een schelp.
Herhaal meerdere keren.

Wanneer je voelt dat angst je probeert te pakken te krijgen, adem dan. Hoe meer je deze aanbevolen ademhalingsoefeningen of anderen oefent, hoe gemakkelijker het voor je zal zijn om angst te verlichten.

5-4-3-2-1 TECHNIEK

Geraak je niet in slaap omdat de angst overheerst? Dan kan de 5-4-3-2-1 techniek je misschien helpen. Het proberen waard, toch?

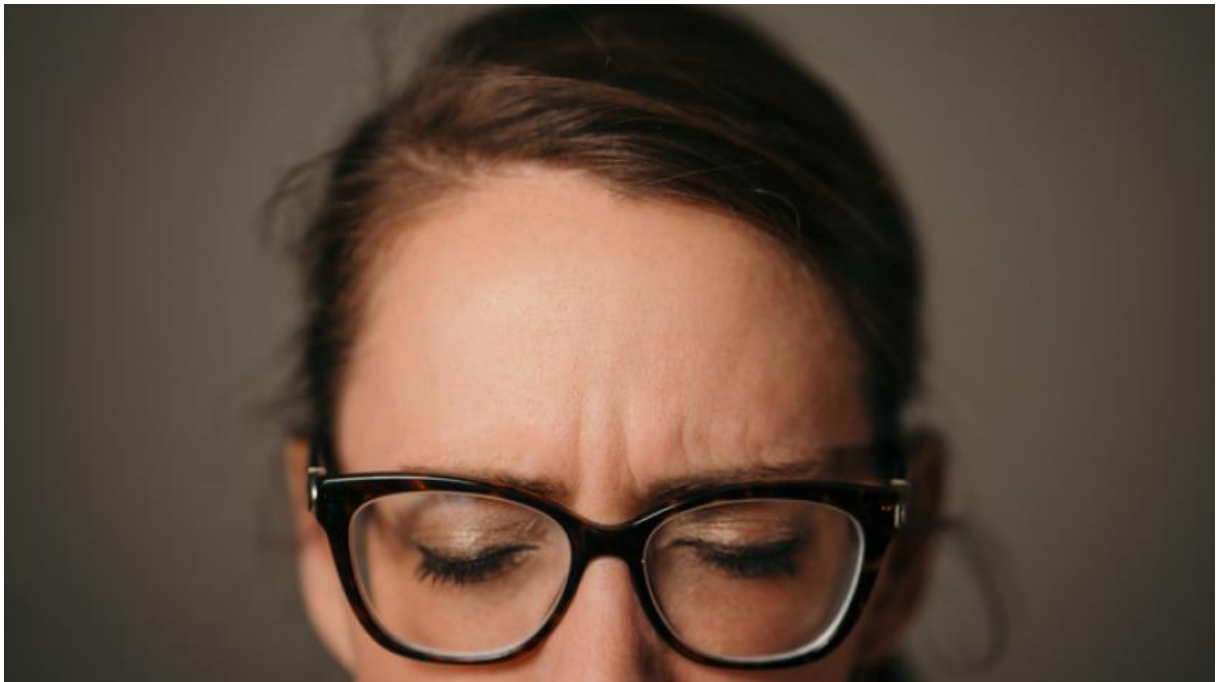
Zo ga je te werk:

Leg je rustig neer in je bed, doe het licht uit en visualiseer je kamer.

Bedenk eerst **5 dingen die je ziet**. Bijvoorbeeld: ik zie het nachtkastje, ik zie mijn kleren over de stoel. Ga dan over naar **5 dingen die je hoort**. Bijvoorbeeld: ik hoor de klok tikken, ik hoor de ademhaling van mijn partner.

Beschrijf dan **5 dingen die je voelt**: ik voel me opgejaagd, ik voel het laken op mijn huid, ik voel mijn hoofd op het kussen.

Daarna herhaal je dit opnieuw met 4, dan met 3, met 2 en uiteindelijk met 1. Dit is een heel geslaagde techniek die je ook met je partner kunt doen. De ene stelt de vraag, de andere geeft antwoord. Op die manier verplicht je jezelf om de focus te verleggen."



MINDFULNESS OEFENINGEN BIJ ANGST

Bij angst vooral niet nadenken, liever voelen

Bij angst is het extra moeilijk om uit je hoofd te blijven. Dit komt doordat je al bij een lichte angst reactie veel stress hormoon aanmaakt waardoor je automatisch al je aandacht in je gedachten concentreert. Door de stress hormonen zal het ook als onnatuurlijk of zelfs gevaarlijk voelen om niet alle aandacht aan je hoofd te geven. Onder normale omstandigheden maak je al van je hoofd je controle centrum. Het is dan ook het logisch dat je bij angst het gevoel krijgt de controle te verliezen als je ook maar een heel klein beetje minder aandacht aan je gedachten schenkt. Toch is dit wat je moet doen als je met mindfulness van je angststoornis of paniekstoornis af wilt komen.

Met mindfulness proberen wij stap voor stap steeds minder vanuit het hoofd alles te willen controleren, zelfs als je heel veel angst hebt. Mindfulness doet dit door meer aandacht naar het gevoel te brengen. Hieronder werken wij in een aantal mindfulness oefeningen langzaam toe naar dit einddoel, waarin je steeds meer vanuit je gevoel leeft. Zo kun je steeds minder beslissingen af laten hangen van je angst gedachten en je meer laten leiden door je gevoel.



Mindfulness angst oefening 1

In deze eerste mindfulness oefening ontdekken we eerst hoe wij bij angst minder aandacht aan het denken kunnen geven. Hierbij is het heel erg belangrijk dat je de gedachten niet weg probeert te duwen of helemaal nergens aan probeert te denken. Als je dit wel probeert worden de gedachten alleen maar sterker als de spreekwoordelijke witte ijsbeer. Gelukkig hoeven wij met mindfulness de gedachten helemaal niet te stoppen, ook niet als wij angst hebben. De gedachte kan namelijk al niet meer zo overheersend zijn als je ze niet langer meer alle aandacht geeft. Hiervoor is één procent al genoeg. Zelfs bij angst mag de gedachte op de achtergrond gewoon door gaan, als je tegelijkertijd maar wel met één procent van je aandacht naar een gevoel of geluid gaat. Zo gaan de angst gedachten langzaam steeds meer naar de achtergrond.

Als je met mindfulness gaat werken zal je angst niet minder worden, misschien zelfs alleen nog maar meer. De mindfulness zal echter wel zorgen voor keuzevrijheid.

Mindfulness zorgt er dus niet zozeer voor dat je gevoelens en gedachten veranderen, maar wel dat je in aandacht een beetje afstand hebt ten opzichte van de gedachten. Vaak zijn drie seconden al lang genoeg, omdat je in die drie seconden afstand kunt besluiten niet langer in je automatische patroon door te gaan. Zelfs in het geval van ernstige OCD, straatvrees of PTSS kan een paar seconden afstand al afstand brengen ten opzichte van je patroon. De gedragsverandering zal daarna wel weer zorgen voor andere gevoelens en gedachten. Onderstaande twee mindfulness oefeningen leren je deze paar seconden afstand herkennen.

[OEFENING 1](#)

[OEFENING 2](#)

Doe de hele dag je mindfulness angst oefeningen

Het is het beste om niet alleen maar de mindfulness oefeningen te doen als je op de top van je angst zit. Hoewel dit het moment is waarop de meeste mensen beginnen, kun je het beste proberen op zoveel mogelijk normale momenten even bewust te zijn. Omdat we vaak gejaagd op weg zijn naar het volgende moment is het moeilijk om bewust te zijn en te blijven van het huidige moment. De onderstaande mindfulness oefening leert je door zoveel mogelijk dingen langzamer te doen meer in het nu te leven. In het nu leven is dus niets meer dan bewust zijn van het huidige moment door niet meer al je aandacht op het volgende de richten. Deze mindfulness oefening helpt tegen angst, omdat je bij angst nog meer geneigd bent om van dit moment weg te vluchten naar het volgende moment. Als je dus gedurende normale momenten al hebt geoefend om in het moment te blijven heb je al meer kans dat het je lukt tijdens momenten van angst.

Mindfulness angst oefening: van je angst af door te leren voelen

Wij beginnen nu pas met voelen, omdat de meeste mensen de mindfulness opgeven als ze moeten voelen. Dit is niet gek, omdat een lichaam vol met angst niet heel prettig aanvoelt. Je lichaam kan de hele dag aanvoelen alsof het aangevallen wordt. Als je dus weer gaat voelen lijkt je angst alleen maar erger te worden door dit rot gevoel. Bij ernstige angststoornissen als ptss en ocd, maar ook sociale fobie of zelfs meer onschuldige vormen van angst kan er bijna de hele dag een naar gevoel in borst of buik aanwezig zijn. Je moet goed onthouden dat het maar net lijkt alsof je angst erger wordt door je gevoel. In werkelijkheid kan je angst misschien in het begin erger worden als je gaat voelen, echter als je toch door blijft voelen merk je dat de paniek langzaam steeds een beetje minder wordt. Angst en paniek kunnen alleen maar groter worden als je meer in je hoofd gaat zitten. Het wegvluchten van je lijf naar je hoofd bij angst en paniek maakt de angst alleen maar erger. Als er dus één mindfulness tip is die je echt moet onthouden is het de volgende: blijf altijd voelen, wat er ook gebeurt! In dit filmpje vind je mindfulness tips over hoe je moet voelen.

De bovenstaande mindfulness oefening is natuurlijk gemakkelijker te doen in een rustige kamer thuis. Je hebt echter het meest aan de mindfulness als je deze oefening weet te integreren in het dagelijks leven. Dit is heel erg belangrijk, als je de hele dag meer in contact staat met je gevoel en het niet onderdrukt, voel je de angst beter aankomen. Deze mindfulness oefening is meteen de moeilijkste oefening, omdat er misschien wel de hele dag op de achtergrond angst of nare gevoelens aanwezig zijn. Niemand heeft zin om de hele dag nare gevoelens te voelen, wegluchten van het gevoel in je hoofd is dan ook wat de meeste mensen doen. Als je echter de hele dag van het angst gevoel weg vlucht in je hoofd zal dit ook de automatische respons worden bij echte angst of paniek. Als je de hele oefent om bij je gevoel te blijven, zal dit je automatische respons worden bij angst en paniek.

Heb je het gevoel dat je de angst niet zelf onder controle krijgt? Belemmert het je in je dagelijks leven?

Spreek erover met je zorgverlener in het BGC.

Hij/zij kan samen met jou op zoek gaan naar de meest passende ondersteuning.

