

FOLDER ANGST JONGEREN

Wat is angst?

Angst is een emotie die we allemaal kennen. Iedereen voelt zich wel eens bang in een moeilijke situatie. Angst gaat vaak gepaard met transpireren, toename van de hartslag, oppervlakkige ademhaling, kriebels in de buik en een droge mond.

Er is sprake van een verschil tussen vrees en angst. Vrees heeft betrekking op een reëel, onmiddellijk dreigend gevaar. Angst is meer een algemene reactie, die niet direct past bij een bedreiging op een bepaald moment. Angst heeft vaker te maken met piekeren over moeilijkheden in het verleden of in de toekomst. Bijvoorbeeld iemand die piekert over een toets op school laat een angstreactie zien.

Soorten Angst

Faalangst

Faalangst treedt vooral op in situaties waarbij een prestatie moet worden geleverd, bijvoorbeeld op school of bij een sportwedstrijd. Doordat iemand zo angstig is om fouten te maken, lukt het niet om normaal te functioneren. Door de zenuwen gaat iemand juist fouten maken.

Sociale angst

Sociale angst is de angst om afgewezen te worden door anderen of om voor schut te staan bij anderen. Sociale angst treedt bijvoorbeeld op bij het ontmoeten van nieuwe mensen, in het middelpunt van de aandacht staan of in een groepssituatie.

Fobie

Hierbij gaat het om angst gekoppeld aan een bepaald voorwerp of een bepaalde plaats, zoals angst voor spinnen, honden of hoogtes.

Separatie-angststoornis

Separatieangst is de angst om gescheiden te worden van belangrijke verzorgers thuis of de vertrouwde omgeving.

Behandeling

De behandeling richt zich op gedachten, lichamelijke reacties en leerprocessen die met elkaar in samenspel zijn bij het ontwikkelen en in stand houden van de angst.

Gedachten

Je gedachten hebben invloed op hoe je je voelt en gedraagt. Tijdens de behandeling leer je om moeilijke of angstige situaties aan te pakken door niet-helpende, negatieve gedachten te veranderen in helpende, positieve gedachten. Verder leer je jezelf te belonen. Je leert om de positieve aspecten van een moeilijke situatie te benoemen.

Lichamelijke reacties

Wanneer je je bang voelt, reageer je met je lichaam. Tijdens de behandeling wordt geleerd om je bewust te zijn van lichaamsseintjes. Het is belangrijk om te leren herkennen wat er in het lichaam afspeelt wanneer je je bang of zenuwachtig voelt. Dan kan een verband gelegd worden tussen lichamelijke kenmerken van angst en de gebeurtenissen, die angst oproepen. Verder leer je om jezelf te ontspannen.

Leren

Tijdens de behandeling leer je nieuwe vaardigheden om angst aan te pakken. Je leert om problemen op te lossen. Je leert je angst aan te pakken door de moeilijke situatie op te delen in kleine stappen, die steeds iets moeilijker worden. Dit wordt exposure genoemd.

De behandeling bestaat uit ongeveer 10 sessies. Een sessie vindt wekelijks plaats en duurt 45 minuten.