



HOE KAN IK OMGAAN MET ANGST?

Angst is meestal een normale en zinvolle reactie op een gevaarlijke situatie, het helpt ons om gevaar te vermijden en dus te overleven. Soms duikt angst echter ook op wanneer er geen fysieke gevaren dreigen. Wanneer deze angst lang aanhoudt en je gedrag gaat beïnvloeden, kan dit negatieve gevolgen hebben op je welzijn, je sociaal netwerk, schoolwerk, enz. Studeren aan de universiteit is een uitdagende activiteit die je stresssysteem activeert, het is dus normaal als student wel eens angst te ervaren. Bovendien had 11,2% van de Belgische bevolking in 2018 een angststoornis. Je bent dus niet alleen.

Mensen kunnen bijvoorbeeld angstig zijn:

- om te falen (faalangst)
- voor negatieve oordelen van anderen (sociale angst)
- voor concrete situaties, plaatsen, dieren, enz. (fobie)
- voor interne prikkels die als bedreigend worden ervaren (paniekstoornis)

De volgende 5 tips zijn bedoeld om je te helpen omgaan met angst.

"HELP, IK HEB ANGSTGEDACHTEN EN -GEVOELEN"

• **Laat jezelf toe om angstig te zijn**

Wees je bewust van je angst en benoem deze ook: "Dit is angst die ik nu voel."

Besef dat angst ook weer voorbij gaat: "Het is oké om dit te voelen, straks is het weer over."

Probeer de angst en andere negatieve emoties niet weg te duwen, laat deze even bestaan en ga op onderzoek uit.

• **Onderzoek wat er aan de hand is**

Onderzoek de huidige situatie; wat is er feitelijk aan de hand? Welke negatieve gedachten gaan ermee gepaard? Herken je deze gedachten en interpretaties van vroeger? Probeer helder na te denken: "Moet ik deze angstgedachten wel geloven en volgen?". Zijn er nog andere emoties aanwezig, is er verdriet of boosheid?

• **Maak contact met je lichaam**

Angst kan verschillende lichamelijke reacties teweegbrengen. Adem in en uit, voel wat er in je lichaam gebeurt in het hier en nu. Wees mild voor jezelf en onderzoek met zachte aandacht waar in je lichaam de angst te voelen is.

- **Wees alert wanneer je bepaalde activiteiten vermijdt**

Vermijding is een oplossing die vaak heel goed werkt op korte termijn en de angst snel kan dempen. Helaas heeft dit op lange termijn negatieve effecten en zal de angst in nieuwe situaties toenemen.

- **Zoek steun en of professionele hulp**

Zoek iemand die je kan vertrouwen. Je hoeft niet te vertellen wat er allemaal gaande is. Soms helpt het al voldoende om te vertellen dat je je niet goed voelt.

Je kan ook anoniem terecht bij Awel (102 of via www.awel.be), Tele-Onthaal (106 of via www.teleonthaal.be) en de Zelfmoordlijn (1813) bij vragen over zelfmoordgedachten.

Referenties

<https://checkjezelf.be/themas/angst>
<https://www.fitinjehoofd.be/veel-voorkomende-klachten/angst>