

Angst, stress, paniek

ALGEMEEN

Het is **normaal** dat je je droevig, gestresseerd, verward, bang en/of boos voelt tijdens een crisis. Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Contacteer vrienden of familie.

Val terug op vaardigheden en je ervaring uit het verleden in moeilijkere omstandigheden. **Rust en vertrouwen** zullen je helpen om je emoties onder controle te houden de komende periode.

Verwerk je emoties op een gezonde manier. Als je je overweldigd voelt, **praat dan met een (sociale) hulpverlener**.

Duik verder in onze tips en lees deze fiche. Of luister naar onze [podcast](#).

BETROUWBARE INFORMATIE

Niet alles wat je hoort over het virus is de waarheid. Blijf op de hoogte via **betrouwbare kanalen**:

- <https://www.info-coronavirus.be/nl/> (Nederlands)
- <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/01/vragen-aan-marc-van-ranst/> (Nederlands)
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (Engels)

Volg maar **af en toe het nieuws** (vb. een max. 2X per dag). Pas op met (valse) informatie die via sociale media verstuurd wordt.

WAT DOE IK BIJ ANGST OF PANIEK?

Vermijd stimulerende middelen zoals alcohol en cafeïne. Deze kunnen een paniekaanval uitlokken.

Zorg voor **regelmaat** in je dagdagelijkse eet- en slaappatroon: eet op regelmatige tijdstippen, ook al heb je geen honger – ga op regelmatige tijdstippen slapen, ook als is inslapen moeilijk of voel je je niet moe.

Zorg voor een **dagelijkse planning**: Zorg dat je elke dag een activiteit binnenshuis gepland hebt (bv. Opruimactie keuken, samen koekjes bakken met de kinderen, boeken sorteren, films bekijken, ...).

Word je **bewust van de hoeveelheid spanning in je lichaam**. Een gemakkelijke truc is hier een cijfer geven van 0-10. Hierbij let je op je ademhaling, spierspanning, hartslag. Na het toepassen van bepaalde tips kan je dan opnieuw voelen en een cijfer geven aan de hoeveelheid spanning in je lichaam.

Beweeg bewust je lichaam: probeer bij moeilijke momenten van spanning, je houding te veranderen (van staan naar zitten of lopen, van zitten naar staan of lopen) of beweeg bewust iets van je lichaam (dat kan gewoon je pink zijn, of je hele hand, of je benen...).

Kijk-luister-voel met je zintuigen: kijk rond en benoem (luidop) 5 dingen waar je met aandacht en concentratie naar probeert te kijken (bv kleuren van de lucht of de kamer, voorwerpen,...) Benoem (luidop) 5 dingen waar je met concentratie naar luistert (bv de eerste lente-vogel, gezoem van de verwarming, ...) en benoem (luidop) 5 dingen die je ervaart of gewaarwordt (bv tinteling in je buik, kriebelende trui).

Bij hoge spanning kan je je polsen, je hoofd, hals met **koud water** besprenkelen: dit helpt je terug te voelen en controle te hebben over wat je voelt.

Bewuste **rustige buikademhaling**: leg je hand op je buik, adem 3 sec in, hou 2 sec vast, adem 4 sec uit.

Maak je **eigen lichaam weer van jezelf**: neem met aandacht een douche, masseer je bewust met een bodylotion, masseer met zachte beweging je eigen hoofd of voeten.

Bevestig jezelf dat je in het **'hier-en-het-nu'** bent: kijk rond, zeg luidop de datum van vandaag, beschrijf de plaats waar je nu bent, wat je ziet.

Veilige plaats: Probeer jezelf in een ruimte voor te stellen waar je je helemaal rustig en veilig voelt – het mag een echte of een ingebeelde plek zijn (een luchtballon, een mooie plaats waar je ooit bent geweest...).

Neem een (tennis)bal en stuitert tegen de muur en vang die terug op, of rol hem over en weer tussen je ene en je andere hand.

Bij spanning gebeurt het vaak, dat het gespannen lichaam als reactie een droge mond geeft, neem bewust een slok **water** en spoel je mond of slik met aandacht het water door. Als je gespannen bent, maakt je lichaam namelijk geen speeksel meer aan – iets drinken ontspant je lichaam.

Schrijf de naam op van alle mensen die je een goed gevoel geven of waar je terecht kan. Aarzel niet om iemand van hen te contacteren als je je niet goed voelt. Zij kunnen je troosten, geruststellen, afleiding bieden. Soms is alleen hun stem horen al voldoende om rustig te worden.

Maak een **afspeellijst met je lievelingsnummers**: luister er naar en voel wat je lichaam nodig heeft: stilte luisteren, meezingen uit volle borst, dansen en bewegen... Muziek werkt op een diep niveau in de hersenen en creëert rust en zachtheid.

Ook de **online interventie** [iedereen ok?](#) kan je helpen om je kalmer te voelen en te blijven functioneren.

ANGST IN JE LICHAAM

Weet **wat angst doet met je lijf**: het is nodig dat je weet wat angst doet met je lichaam zodat je het begrijpt als je iets anders-dan-anders in je lichaam voelt. We worden sowieso al erg verontrust door alles dat nu rondom ons heen gebeurt en door de verschillende berichtgevingen rond het corona-virus. Het is dus des te belangrijker dat **je lichamelijke reacties je geen extra onrust bezorgen!**

| Lichamelijke angstreactie | Effect/gevoel |
|---|--|
| Ademhaling stijgt | Duizelig, ijl in hoofd, gejaagd gevoel, gevoel van niet te kunnen doorademen |
| Hartritme stijgt | Hart voelen bonken, soms ook in het hoofd |
| Bloedtoevoer naar: <ul style="list-style-type: none">- armen en benen- longen- hoofd | spanning voelen, trillen/bibberen drukkend gevoel op borstkas hoofdpijn, kloppend gevoel in hoofd/slapen |
| Bloedtoevoer weg van: <ul style="list-style-type: none">- maag en darmen- vingers en tenen | misselijk gevoel, naar het toilet moeten kouden handen, trillingen voeten en handen |
| Zweten | |