



Coaching by Koman

OMGAAN MET EEN ANGSTSTOORNIS

11 Tips



TIP 1 - CREËER EFFECTIEVE COPINGMECHANISMEN

Angst en paniek kunnen overweldigend zijn, maar er zijn effectieve copingmechanismen die je kunt toepassen om hiermee om te gaan. Het is essentieel om verschillende strategieën te verkennen en te ontwikkelen, zodat je een scala aan tools hebt om op terug te vallen in stressvolle situaties.

Experimenteer met diverse strategieën totdat je ontdekt welke het beste voor jou werken in verschillende situaties.





TIP 2 - VERZET JE NIET TEGEN HET GEVOEL

Acceptatie speelt een sleutelrol bij het omgaan met angst en paniek. Het betekent niet dat je berust in de situatie, maar eerder dat je de realiteit onder ogen ziet zonder te oordelen. Door acceptatie kun je loslaten wat buiten jouw controle ligt en focussen op zaken waar je wel invloed op hebt.

Mindfulness is een krachtig hulpmiddel dat nauw verbonden is met acceptatie. Het houdt in dat je bewust aandacht besteedt aan het huidige moment, zonder te oordelen. Mindfulness oefeningen kunnen helpen om rustiger te worden, afstand te nemen van negatieve gedachten en emoties, en meer in contact te komen met jezelf.

TIP 3: VERTEL HET AAN IEMAND WANNEER JE PANIEK ERVAART

Het is prettig om te weten dat je niet alleen bent tijdens een paniekaanval. Verberg jezelf niet, maar deel je gevoelens met iemand die je vertrouwt. Voel je je beschaamd over je gedrag en durf je daarom geen hulp te zoeken? Ongeveer 4 procent van de Nederlanders ervaart een paniekstoornis, dus je bent zeker niet de enige met paniekaanvallen. Hoe zou jij reageren als een vriend of vriendin vertelt dat hij of zij een paniekaanval heeft? Je zou toch ook voor diegene willen klaarstaan? Een schouder om op te leunen of zelfs alleen het idee dat je niet alleen bent, kan je een veiliger gevoel geven. Jullie kunnen ook samen op zoek gaan naar afleiding.



TIP 4 - KOM IN BEWEGING

Beweeg! Lichaamsbeweging heeft een gunstig effect op de stresshormonen in je lichaam. Het is vaak niet effectief om jezelf uit een paniekaanval te praten, omdat je gedachten op dat moment meestal negatief zijn. Door te bewegen, zoals een wandeling maken of de trap op en af te gaan, zul je merken dat je je beter gaat voelen. Het maakt niet uit wat je doet, als je maar in beweging bent. Je hersenen moeten zich concentreren op de beweging, waardoor er minder ruimte is voor angst.

Fysieke activiteit kan endorfines vrijmaken die helpen bij het verminderen van stress- en angstgevoelens.



TIP 5 - ONTWIJK SITUATIES DIE PANIEK OPWEKKEN NIET



Een paniekaanval is erg vervelend. Na zo'n aanval kun je bang zijn voor een nieuwe aanval. Het kan dan verleidelijk zijn om de situaties waarin je de paniekaanval hebt ervaren te vermijden, maar dit helpt je op de lange termijn niet. Vermijden kan misschien tijdelijk verlichting bieden, maar uiteindelijk zal de angst alleen maar toenemen. Wanneer je begint te vermijden, geef je je hersenen het signaal dat de situatie gevaarlijk is, waardoor het alleen maar angstiger zal aanvoelen. Probeer daarom juist deze situaties weer op te zoeken, eventueel met de steun van iemand die je vertrouwt. Als je een paar keer een positieve ervaring opdoet, kan de angst en paniek verminderen.

TIP 6 - BEWUSTWORDING VAN JE GEDACHTEN

Onze geest is een geconditioneerd systeem, wat inhoudt dat het denkt op basis van wat het gewend is. Bij mensen met bijvoorbeeld een angststoornis zien wij vaker dat ze zich niet bewust zijn van hun gedachten, waardoor ze voortdurend meegesleept worden door hun angstige gedachten.



TIP 7 - ADEMHALINGSOEFENINGEN

In stressvolle situaties kan het beheersen van je ademhaling een krachtig hulpmiddel zijn om kalmte en rust te vinden. Door bewust te ademen, kun je je zenuwstelsel reguleren en het gevoel van angst of paniek verminderen.



TIP 8 - VOLDOENDE SLAPEN

Uit onderzoek blijkt dat volwassenen gemiddeld 7-9 uur slaap per nacht nodig hebben. Voor kinderen en tieners geldt een hoger aantal uren slaap, variërend van 9-12 uur per nacht, afhankelijk van de leeftijd.

Naast de duur van de slaap is ook de kwaliteit van de slaap van belang. Een goede nachtrust bestaat uit verschillende slaapcycli, waarbij je afwisselend in diepe en lichte slaap bent. Een verstoorde slaap kan het hormoonbalans van het lichaam beïnvloeden



TIP 9 - ZELFZORG

Naast specifieke technieken is het belangrijk om dagelijkse zelfzorg activiteiten op te nemen in je routine. Dit kunnen kleine gebaren zijn zoals een warm bad nemen, een boek lezen, wandelen in de natuur of simpelweg genieten van een kop thee.

Zorg ervoor dat je regelmatig tijd maakt voor activiteiten die jou gelukkig maken en energie geven. zelfzorg is essentieel voor het behouden van mentale veerkracht in tijden van stress.

Door zelfzorg- en ontspanningstechnieken toe te passen als onderdeel van je dagelijkse routine, kun je effectief stress verminderen, angstgevoelens beheersen, en innerlijke rust vinden.



TIP 10 - ACTIEPLAN MAKEN OM GELEIDELIJK AAN ANGSTEN TE OVERWINNEN

Angst en paniek kunnen overweldigend zijn, maar het is mogelijk om ze stapsgewijs te overwinnen door doelen te stellen en een effectief actieplan te creëren.

Het stellen van specifieke, haalbare doelen in combinatie met een goed uitgedacht actieplan vormt de sleutel tot het overwinnen van angst en paniek. Door stap voor stap vooruitgang te boeken, zul jij merken dat jouw angsten langzaam maar zeker afnemen en dat jij weer controle krijgt over jouw leven. Blijf gemotiveerd, wees mild voor jezelf en onthoud dat verandering tijd kost – maar elke kleine stap telt!



TIP 11 - SCHAKEL DE HULP IN VAN EEN EXPERT

Door hulp in te schakelen van een professional, kun je de angst sneller onder controle krijgen dan wanneer je het alleen probeert.

Wij hebben een online coaching programma opgezet waarin we je van begin tot eind kunnen ondersteunen voor een voordelig maandtarief. We doen dit omdat we willen dat het voor iedereen bereikbaar is. Angst en paniek maken immers geen onderscheid tussen mensen met een volle of een lege portemonnee.

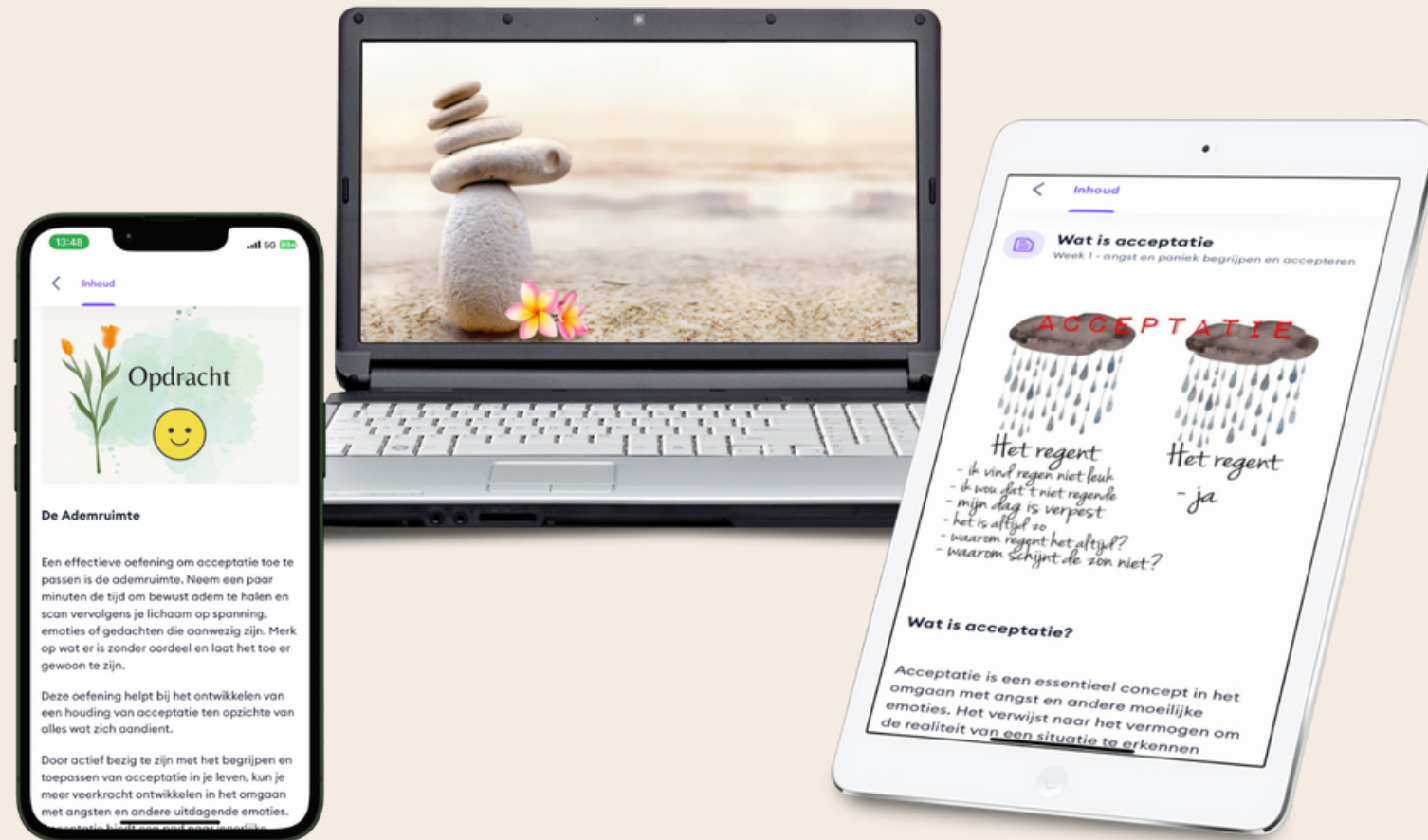


WIL JE HIER GRAAG HULP BIJ?

Ons online programma helpt je stap voor stap om grip te krijgen op je angst - op een praktische, rustige manier.

Proefperiode voor maar **€ 9,95** voor 28 dagen!

[Druk hier](#)



OF KOOP ONZE...

MIJN GRENSTOOL – LEER JE GRENZEN HERKENNEN EN AANGEVEN

Voor als je te vaak 'ja' zegt terwijl je 'nee' voelt.

Deze mini-training helpt je in minder dan een uur om:

- ✓ Je stress-triggers te herkennen
- ✓ Patronen van pleasen te doorbreken
- ✓ Vriendelijk maar duidelijk 'nee' te leren zeggen

Met heldere voorbeelden, reflectievragen én 10 krachtige zinnen die je direct kunt gebruiken.

Perfect voor wie last heeft van stress, angst of burn-out – en verlangt naar meer rust en regie.



NU VOOR MAAR **€14,95** [DRUK HIER](#)