

JUFFROU ANRI-WENKE #4

Samewerkingsgeleentheid met LAPA-Uitgewers

HOE OM ANGSTIGHEID TE ERKEN EN TE HANTEER

Vrywaring: Ek is nie 'n dokter nie. Hierdie wenke is gebaseer op persoonlike ervaring en wat my help in my daaglikse lewe.

Wat is angs?

Angs is jou liggaam se reaksie wanneer dit voel of jy in gevaar is, selfs al is daar geen werklike bedreiging nie. Jou liggaam gaan in sogenaamde “fight or flight” in, wat fisiese en emosionele simptome kan veroorsaak.

Hoe weet jy of jy angs het?

- Jy ervaar 'n gevoel van bekommernis of vrees.
- Jy voel gespanne of rusteloos.
- Jy kry fisiese simptome soos hartkloppings, kortasem, sweet of maagprobleme.
- Jy sukkel om te fokus of jou gedagtes voel oorlaai.

Wat kan jy in die oomblik doen as jy angs ervaar?

Asemhaling

Ek het agtergekom dat ek soms letterlik ophou asemhaal as angs toeslaan.

Asemhaling behoort natuurlik te wees, maar wanneer jou liggaam in “fight or flight” is, raak dit oppervlakkig of jy hou heeltemal op.

- Doel: Om jou senuweestelsel te reguleer en jou liggaam weer in balans te bring.

- Tegniek: **Die 4-4-4 metode.** Asem stadig in vir 4 sekondes, hou jou asem vir 4 sekondes op, en asem stadig uit vir 4 sekondes.
- Probeer diafragmatiese asemhaling (met jou maag eerder as jou bors).
- Daar is ook gratis toepassings (*apps*) beskikbaar wat jou met asemhalingsoefeninge kan help.

Wenke wat my help om angs te bestuur

- **Minder kafeïen**

Kafeïen kan jou hart vinniger laat klop en jou liggaam nog verder in 'n gespanne toestand plaas. Ek het agtergekom dat dit my simptome van angs vererger, daarom beperk ek dit.

- **Asemhalingstegnieke**

Ek gebruik gereeld die 4-4-4 metode en ander eenvoudige oefeninge om my te help kalmeer.

- **Oefening**

Ek probeer minstens 30 minute per dag beweeg, al is dit net om te stap. Oefening help om opgeboude spanning te verlig en om energie in jou liggaam vry te stel.

- **Slaap en roetine**

Genoeg rus en 'n gesonde slaaproetine help my om meer gebalanseerd te voel.

- **Skryf in 'n joernaal**

Deur my gedagtes op papier te sit, kry ek perspektief en dit help my om my bekommernisse uit my kop te kry.

- **Selfsorg-oomblikke**

Warm storte, rustige musiek, of om net 'n paar minute buite in die vars lug te wees, bring my vinnig terug na die hede.

- **Voedsel**

Minder suiker en verwerkte kos; meer proteïene en gesonde vette wat jou bloedsuiker stabiliseer.

- **Bevestigings**

Herhaal woorde soos “Ek is veilig” of “Hierdie gevoel sal verby gaan”.

- **Beperk skermtyd / nuus**

Te veel inligting (veral as dit negatief is) vererger spanning.

- **Ondersteuning van geliefdes**

Praat met iemand wat jy vertrou. Deur jou emosies hardop te sê, verlig al reeds die las wat jy saamdra.

Al help hierdie wenke om angs te verlig, is dit belangrik om te weet wanneer jy ekstra ondersteuning nodig het. Dit is 'n goeie idee om met 'n dokter of terapeut te praat as:

- jou angs jou daaglikse lewe, werk of verhoudings begin ontwrig
- jy paniekaanvalle ervaar
- jy nie meer beheer oor jou gedagtes het nie
- jy sukkel om te slaap of normaal te funksioneer
- jy gevoelens van hopeloosheid ervaar

Om professionele hulp te vra, is nie 'n teken van swakheid nie. Dit is 'n daad van krag en selfliefde. Daar is hulp daar buite!

Liefde

Juffrou Anri