

Tanya J. Peterson

Angst en paniekaanvallen overwinnen

WERKBOEK



DELTA S

Original title: *The Mindfulness Workbook for Anxiety* (Tanya J. Peterson)

Text © MMXVIII Callisto Media Inc.

All rights reserved.

First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc imprint.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXX.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

Nederlandse vertaling: Hilde Nagel-Peters

D-MMXX-0001-52

NUR 770

INHOUD

	Laten we het over angst hebben.	4
	Hoe gebruik je dit boek?	11
WEEK EEN	Bewustzijn in het hier en nu.	14
WEEK TWEE	Zorgen en gepieker	30
WEEK DRIE	Je gedachten observeren	50
WEEK VIER	Sociale angst	66
WEEK VIJF	Werken met pijnlijke emoties	88
WEEK ZES	Fobieën en vermijding	108
WEEK ZEVEN	Lichaamsbewustzijn	128
WEEK ACHT	Paniek aanvallen	148
	De weg voor je	173
	Bibliografie	177
	Register	179

LATEN WE HET OVER
ANGST HEBBEN

Waarom we last hebben van angst

WAT IS ANGST?

Angst is een monster dat in onszelf leeft en ons belet het leven te leiden zoals we dat willen. Angst kent veel symptomen, zowel lichamelijke als mentale, die overal in het lichaam kunnen worden gevoeld. Angst kan ons op ieder moment in zijn greep krijgen en onze gedachten, emoties en handelingen beïnvloeden.

Ik gebruik het woord 'monster' om angst te beschrijven, omdat het zo voelde voor mij. Zelf leefde ik het grootste deel van mijn leven met angst. Bij mij dook het meestal op als een overdreven neiging tot perfectionisme in combinatie met sociale angst. Een therapeut beschreef mij ooit als iemand met een 'angstige persoonlijkheid'. Als gevolg van een traumatisch hersenletsel en twee hersenschuddingen veranderde mijn angstige aanleg in complete angststoornissen. Op dat punt leek de angst echt een monster. Mijn eigen persoonlijke monster dat me overal volgde.

WAAR IS ANGST GOED VOOR?

Angst heeft wel degelijk een positief doel in ons leven. Angst kan motiverend zijn en ons helpen om uitstekend te blijven presteren. Angst houdt ons ook veilig en laat dingen soepel verlopen door ervoor te zorgen dat we op onze hoede blijven voor mogelijke problemen en hindernissen. Tot op zekere hoogte is angst ook een aspect van inlevingsvermogen en zorgzaamheid. Als we van iemand houden, zijn we bezorgd om zijn of haar welzijn. Die reeks gedachten en gevoelens moedigt ons aan om zorgzaam te zijn. Angst wordt echter een probleem voor ons als die buitensporig wordt. Als motivatie bijvoorbeeld een slopende prestatieangst wordt of als empathie overbescherming en ongezonde hechting wordt. Dan wordt angst schadelijk en beginnen we er last van te krijgen.

Vrees versus angst

Vrees	Angst
Gericht op het heden: de oorzaak van de vrees gebeurt nu.	Gericht op het verleden of de toekomst: de bezorgdheid is gericht op gedachten over wat er al is gebeurd of nog kan gebeuren.
Rationeel: het is een reactie op een dreiging in de buitenwereld. Misschien viel de grommende, blaffende hond van je burens je aan toen je langsleiep. De angstreactie van je lichaam, vechten of vluchten, slaat toe om jezelf veilig te houden.	Irrationeel: niets wat meteen tastbaar in de buitenwereld is, is op dit moment een openlijke dreiging. Je kan bang zijn dat een of andere grommende hond je aanvalt als je buiten gaat wandelen, maar er is niets wat je echt kan aanpakken.
Dat wat je vreest, is echt en specifiek.	Datgene waar je angstig voor bent, <i>voelt</i> echt maar is vaag.
Omdat dat wat je vreest echt is, kan dit soms confronterend zijn. Er kunnen daadwerkelijke maatregelen genomen worden om hiermee om te gaan. Laten we weer het voorbeeld van de grommende hond nemen. Je kan een andere route nemen, je kan met je burens gaan praten of je kan dit onderzoeken en erachter komen dat zijn geblaf erger is dan zijn beet.	Angst voelt niet aan als iets dat verzonnen is. De angst en zorgen die je ervaart, zijn echt. Maar bij angst is er niets concreets dat je kan doen om je zorgen weg te nemen, omdat angst te maken heeft met hypothetische zaken. Angst voor de <i>mogelijkheid</i> dat je wordt aangevallen door een hond is moeilijk aan te pakken, omdat de dreiging theoretisch is.
Dat wat je vreest, ligt buiten jezelf.	Datgene waar je angstig voor bent, zit in jezelf. Het is een idee, gevoel of gedachte. Het houdt je gevangen in je eigen geest en dat kan erger zijn dan een grommende hond.

Angst is nauw verwant aan vrees. Vrees kent ook beperkte voordelen en mogelijke problemen. Het is een emotionele en lichamelijke reactie op een waargenomen dreiging. Het bereidt ons voor op vechten of vluchten en is bedoeld om ons te helpen overleven. Vrees is een fundamenteel menselijk instinct dat ons, mits in toom gehouden, net voldoende op onze hoede houdt voor gevaren zodat we maatregelen nemen om onszelf te beschermen. Als er een echte dreiging is, is vrees gezond. Het probleem is dat als het brein een dreiging waarneemt die *niet* echt is, de vreesreactie toch geactiveerd wordt. Dit kan na verloop van tijd een negatieve invloed hebben op ons humeur en zelfs op onze lichamelijke gezondheid. Als dat gebeurt, wordt vrees een ongezonde, nutteloze cyclus die ons gespannen houdt en ons belet van het leven te genieten.

Vrees en angst hangen nauw samen, maar zijn niet hetzelfde. Ook al kunnen ze voor jou hetzelfde *aanvoelen* als je ze ervaart. Maar het onderscheid tussen de twee is belangrijk om te onthouden wanneer je dit boek leest. Hoewel zowel angst als vrees een combinatie is van gedachten, gevoelens en gedrag die bezorgdheid en extreme alertheid met zich meebrengen, zijn er belangrijke verschillen. Hierna gaan we dieper in op wat die verschillen zijn.

WANNEER WORDT ANGST EEN PROBLEEM?

Mensen worstelen met angst als die alles gaat beheersen, onze gedachten en emoties binnendringt en ons gedrag bepaalt. Angst wordt een probleem als hij je leven beperkt en je belet een leven te leiden dat je doelen, verlangens en waarden uitdrukt.

Angst beperkt onze levens door zulke vervelende gedachten en emoties op te wekken dat we de oorzaak van ons ongemak beginnen te vermijden. Het maakt niet uit of dat specifiek mensen, gevoelens, plaatsen, situaties of gebeurtenissen zijn. Als je met ernstige angst leeft, lijkt vermijden wellicht het enige zinvolle wat je kan doen. Dat is een overlevingsmechanisme dat beschermend en veilig aanvoelt. Als je last hebt van sociale angst en je je altijd onbekwaam en beoordeeld voelt, kan je andere mensen of situaties gaan mijden wanneer je met anderen moet omgaan. In het begin kan die vermindering de angst echt verlichten.

Uiteindelijk zal je angst echter een ander doelwit vinden en zullen de dingen die je moet vermijden in aantal toenemen. Wat begon als een manier om jezelf te beschermen tegen je angst, kan uiteindelijk die gevoelens juist verergeren. Hoe meer je je verbergt voor je angsten, hoe meer grip die krijgen op je leven en je doen en laten. Opeens ontdek je dat

vermijding je juist gevangenhoudt. Wat eerst een handig overlevingsmechanisme was, is nu een probleem dat je leven beperkt.

Sluit heel even je ogen en beeld je in dat je het leven leidt dat je wil leiden en dat je geniet van leuke dingen doen met de mensen van wie je houdt. Je hoofd is vrij van angstige, malende gedachten. Je emoties zijn overwegend positief. Je voelt je zelfverzekerd en in balans. Je leven is het jouwe om te leven.

Ik hoop voor jou dat je door dit boek te lezen en de oefeningen te doen, inziet dat angst niet is wie je werkelijk bent. Je voelt je niet angstig omdat je een 'angstige persoonlijkheid' hebt, zoals ik ooit te horen kreeg. Je bent in de greep van een reeks overlevingsstrategieën die uit de hand gelopen en ongezond geworden zijn. Met dit boek leer je gezonde mindfulnessstrategieën om je angstige gewoontes te vervangen. En verder leer je hoe je mindfulness kan gebruiken om jezelf voorzichtig uit die greep van angst te halen. Beschouw mindfulness als het tegenovergestelde van vermijden. Vermijdingsgedrag is je bang verstoppen, terwijl mindfulness juist betekent dat je volop van je leven geniet.

Hoe mindfulness kan helpen

Mindfulness is een methode voor psychische gezondheid en welzijn. Je gebruikt je zintuigen om te letten op wat er hier en nu om je heen en in jezelf gebeurt. In tegenstelling tot angst, die gericht is op toekomstige mogelijkheden, gebeurtenissen in het verleden en hypothetische zaken, gaat mindfulness over het hier en nu. Mindfulness leert je om in de wereld te leven, terwijl angst ervoor zorgt dat je mentaal gevangenzit en gericht bent op je malende gedachten en gevoelens. Met mindfulness:

- houd je je bezig met wat echt is, waardoor er minder ruimte is voor angstige, malende gedachten en negatieve overtuigingen;
- vervang je angst door veerkracht en vreugde;
- krijg je terug wat de angst van je gestolen heeft, zoals genieten van vriendschappen of romantische relaties, zonder je zorgen te maken dat je iets fout doet. Je kan naar activiteiten van je kinderen gaan zonder gespannen te zijn. Je kan ook een werk- of schoolopdracht afronden zonder bang te hoeven zijn dat die niet goed genoeg is.