

# *Inleiding*

## DE EERSTE STAPPEN ZETTEN

.....

MOED IS NIET DE AFWEZIGHEID VAN ANGST,  
MAAR ANGST ONDER OGEN ZIEN.

Vrijwel iedereen heeft weleens last van stress, zorgen of angst. Als het je allemaal te veel wordt, voel je je overweldigd door de druk en spanning en kunnen je gedachten een duistere kant op gaan.

Je angsten onder ogen zien klinkt misschien eng, maar hoeft niet intimiderend te zijn. Er zijn heel veel simpele manieren om stress en gepieker te voorkomen en onder controle te houden. De tips in dit boek zorgen er misschien niet voor dat je je meteen beter voelt, maar helpen je wel om te leren hoe je stress kunt verminderen en volop van je leven kunt genieten.



*Grote eiken  
groeien uit  
kleine eikels.*

*Anoniem*

*Deel een*

ANGST, STRESS EN  
PIEKEREN BEGRIJPEN

.....

OM STRESS TEGEN TE GAAN MOET  
IK EERST BEGRIJPEN WAAR DIE  
STRESS VANDAAN KOMT.

Mensen raken gestrest om allerlei dingen. Soms weet je precies wat de oorzaak is en op andere momenten voel je je onrustig en weet je niet eens goed waarom. Maar maak je geen zorgen; beide situaties komen heel vaak voor en zelfs als je niet precies weet waar je onrust vandaan komt, zijn er allerlei manieren om je lichaam en geest tot rust te brengen.

Voordat we vertellen wat je tegen stress en piekeren kunt doen, is het belangrijk om te weten dat dit twee verschillende dingen zijn en dat angst weer iets anders is – ook al voelen ze bijna hetzelfde.



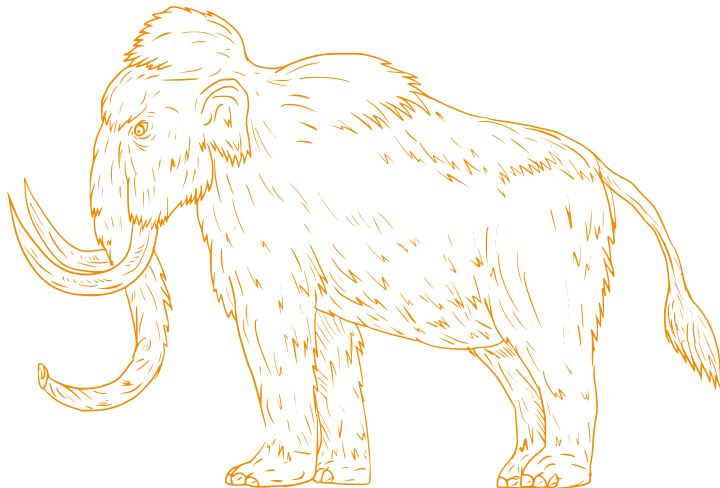
VLINDERS IN JE BUIK HEBBEN IS GEEN PROBLEEM.  
ZOLANG JE ZE MAAR IN FORMATIE LAAT VLEGEN.

Rob Gilbert

## ANGST BEGRIJPEN

Angst is wat je voelt bij een onmiddellijke dreiging. Als je bijvoorbeeld een straat oversteekt en er opeens een auto aankomt, voel je angst. Dit komt doordat je lichaam een vecht-of-vluchtreactie vertoont, waarbij je automatisch reageert en je ofwel actie onderneemt, ofwel de gevaarlijke situatie probeert te ontvluchten. Als het gevaar geweken is, keert je lichaam terug naar zijn normale toestand.

Angst voelen in gevaarlijke of bedreigende situaties is een gezonde reactie. Dankzij angst konden onze voorouders overleven toen er nog wolharige mammoeten rondliepen op aarde – en dankzij angst ren jij instinctief weg als er een auto op je afkomt!



ENIGE ANGST IS GEZOND  
EN NORMAAL, MAAR  
HET IS BELANGRIJK  
DAT IK ONDERSCHIED  
MAAK TUSSEN ANGST  
EN PIEKEREN.



## STRESS BEGRIJPEN

Stress lijkt op angst, maar komt voor in situaties waarin je onder emotionele of psychische druk staat. Je voelt je gestrest wanneer je het gevoel hebt dat je de druk niet meer aankunt. Je ervaart dan onprettige gevoelens die op angst lijken.

Iedereen ervaart stress anders. Sommige mensen voelen zich gestrest als ze een podium op moeten en andere als ze examen moeten doen. Emotionele stress komt voor bij grote veranderingen in je leven, zoals verhuizen. Hoeveel druk iemand aankan voordat diegene zich gestrest voelt, verschilt per persoon. Net als angst verdwijnt stress bij de meeste mensen zodra de stressvolle situatie voorbij is.

Een bepaalde hoeveelheid stress hoort bij het leven, maar een constant hoog stressniveau is schadelijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid – en kan leiden tot piekeren.

