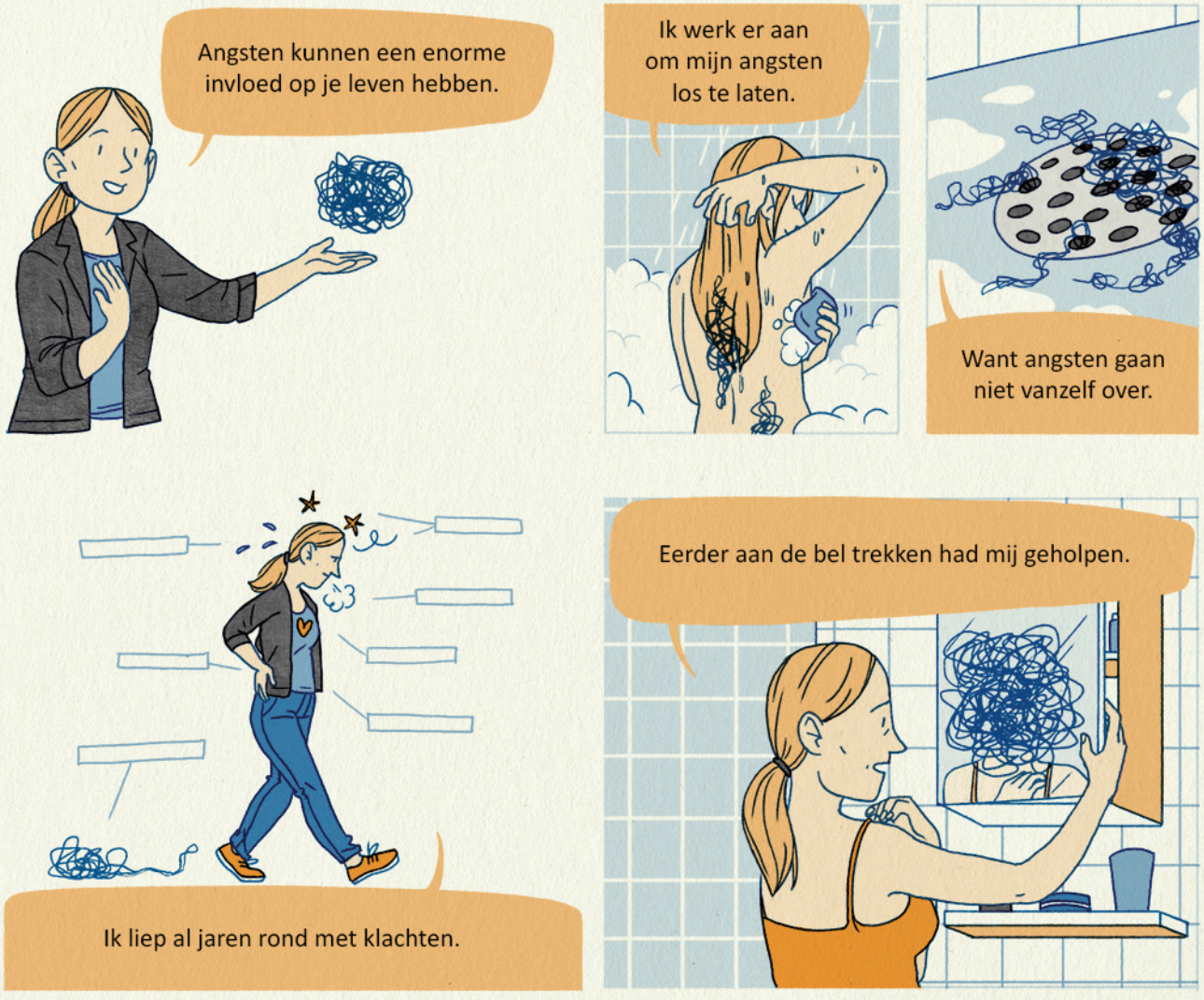
Zorgstandaard

angstklachten en -stoornissen

Angst, Dwang en Fobie stichting
open over angst en dwang

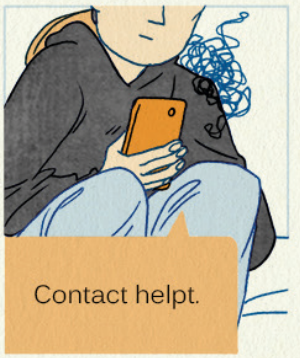

Angsten kunnen een enorme invloed op je leven hebben.
Ik werk er aan om mijn angsten los te laten.
Want angsten gaan niet vanzelf over.
Ik liep al jaren rond met klachten.
Eerder aan de bel trekken had mij geholpen.

Hoe gaat het? Hoe is het met je vermoeidheid?
Niet zo goed.
Ik heb niet meer zo'n zin om uit bed te komen.
Ik voel vaker paniek opkomen.
Ik vind het lastig om mij te concentreren.
Ik heb hartkloppingen en voel mij vaker trillerig.
Ik ben bang dat het iets met mijn hart is.
Laten we een hartfilmpje te maken en een bloedonderzoek doen.
En misschien is het goed om eens te kijken op adfstichting.nl.
Symptomen: bonzend hart klamme handen, piekeren paniek, bang z slecht slapen
Angststoornissen zijn goed te behandelen.
Wat is het verschil tussen een angststoornis en angstig of onrustig zijn?
Angst is heel normaal.
Die angst wordt een stoornis als het je dagelijkse leven negatief beïnvloedt.
Dan is het goed om er wat aan te doen.

Toen ik de juiste hulpverlener had gevonden zijn we van start gegaan met mijn behandeling. Ik vertelde het ook aan een aantal mensen in mijn omgeving.

Er waren een aantal ingesleten gedachten en gedragingen die ik mijzelf had aangeleerd om met mijn angsten om te gaan. We spraken af dat ik die zou proberen te veranderen. Dit werd op papier gezet in een behandelplan.

Het gaat erom dat je de angsten onder ogen ziet en dat je jezelf serieus neemt. Daarbij ben ik contact gaan zoeken met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.



Dat iemand mij steunt.

En het was bijzonder dat toen ik vroeg om hulp er zo veel mensen waren die mij dat wilden en konden geven.

Wat voor mij hielp was:

Mijn angsten accepteren als tijdelijke ongemakken,

een vast dag- en nachtritme,

steun van mijn omgeving,
gezien worden door mijn hulpverlener,

openheid op mijn werk, actief worden
en nieuwe contacten aangaan.

En heel belangrijk: het contact met lotgenoten en ervaringsdeskundigen.

Het was zwaar en soms leek het uitzichtloos, maar ik ben er doorheen gekomen en voel mij er sterker door.