

Omgaan met angst

Het voelen van angst is heel normaal als je in het proces van zwanger worden zit. Bang om ongesteld te worden, bang voor een slechte uitslag, bang voor de toekomst, bang dat je partner je zal verlaten...noem maar op. Maar soms neemt de angst je over en word je als het ware ook nog bang voor je angst.

Wat je moet weten over angst:

- Angst wil je iets vertellen, je kunt proberen te luisteren naar wat dat is.
 - Dat er een onderscheid is tussen reële angsten en irreële angsten:
 - Reële angst is een acute situatie waardoor je angst voelt en direct moet beslissen of je gaat vechten, bevriezen of vluchten (overlevingsmechanisme).
 - Irreële angsten, daarbij zie je beren op de weg, maar die beren zijn niet echt. Het is vals alarm. Maar je lichaam reageert wel hetzelfde op deze angst en kiest voor een bepaald overlevingsmechanisme om de situatie de baas te worden.
 - Dat angst de spierspanning in je lichaam verhoogt, je lichaam staat op scherp. Als de lichamelijke reacties heel heftig zijn spreek je van een paniekaanval.
 - Als reactie op die heftige lichamelijke reacties komt er vaak weer paniek opzetten: je bent bang voor de angst. Jouw alarmsysteem staat te scherp afgesteld. En je verkeert daardoor in een constante staat van paraatheid. Daardoor wordt ontspannen extra moeilijk.
- Door die chronische over-alertheid gaat je lichaam extra cortisol produceren en dat maakt het nog lastiger om je lichaam te ontlasten.

Wat kun je doen?

- Verlaag de basisspanning in je lichaam door regelmatig de ontspanningsoefeningen te doen. Het liefst elke dag twee keer. Zo zorg je ervoor dat het langer duurt voor je lichaam in de actie-stand komt.
- Zie angst als voorbijdrijvende wolken in de lucht...het is er...en het gaat ook weer weg.
- Probeer je angst niet weg te drukken of te veroordelen, accepteer dat angst bij het leven hoort.
- Concentreer je op een rustige ademhaling (3tellen in via de neus, 3 tellen vasthouden en dan weer 3 tellen uit via de mond. Doe dit 2 minuten lang).
- Als je een paniekaanval hebt en je weet niet hoe je er uit kunt komen dan helpt het om hardop een boek te lezen. Zo dwing je je lichaam rustiger te ademen.
- Neem een situatie die je bezighoudt en waar je een oncomfortabel gevoel bij hebt.
 1. Maak 'contact' met de situatie. Duik er niet in qua emoties. Het is de bedoeling dat je het gevoel oproept waar je bang voor bent. Net genoeg om er 'bij' te kunnen.
 2. Wat is de angst die naar voren komt?
 3. Vraag jezelf af:
Is je angst waar?
Is het zeker weten waar? Zo niet, kun je de angst loslaten in dit specifieke geval? Zo ja, wat is het ergste dat er kan gebeuren?
En: gaat dat zeker weten gebeuren?