



ANGSTEN, FOBIEËN EN PTSS

Iedereen kent wel eens angstige momenten. En eigenlijk hoort "angst" tot een natuurlijk proces bij bedreiging van lichaam en/of geest; Het fungeert als een beschermingsmechanisme, zodat men gevaren kan vermijden of bestrijden.

Angsten en fobieën gaan vaak gepaard met een gespannen en rusteloos gevoel, nervositeit, buikpijn, prikkelbaar zijn, diarree, zweten, hartkloppingen, hoge bloeddruk, misschien zelfs hyperventilatie of slaap problemen en sommige mensen kunnen er zelfs letterlijk ziek van worden.

Niet iedereen kan met angsten omgaan en ontstaan er vanuit de omgeving al makkelijk onbegrip door onwetendheid. Zo kan het zijn dat u ongewild in een vicieuze cirkel terecht komt en uw angsten steeds grotere vormen aan kan gaan nemen door vermijdingsgedrag. Waarbij u uw angst tracht te vermijden door bijvoorbeeld niet meer op straat te komen, niet meer deel te nemen aan of op te zoeken in welke vorm dan ook.



We kennen hierin verschillende vormen;

- Paniekaanvallen
- Sociale angst
- Faalangst
- Fobieën
- Dwangstoornissen (OCD)
- Post Traumatische Stress-Stoornis

Regie nemen over angst - Als angst uw dagelijks leven negatief beïnvloed, is het tijd om er iets aan te doen door professionele hulp te zoeken, zoals bij een psycholoog. Angst en paniek stoornissen kunnen goed worden behandeld en vaak in korte duur. U leert met uw angst om te gaan, doordat u er anders over leert denken.

Niet alleen in ons privéleven, maar ook tijdens het uitoefenen van bepaalde beroepen kunnen we in meer of mindere mate blootgesteld worden aan ervaringen die een diepere indruk op ons achter kunnen laten; te denken valt aan beroepen als brandweer, politie, defensie, ambulancepersoneel, spoorwerkers, etc. De gebeurtenissen en indrukken kunnen als traumatisch zijn ervaren.

Laat een dergelijke ervaring en de daarbij behorende angstgevoelens niet te diep wortelen. Hoe eerder u hulp inschakelt, hoe sneller u weer regie krijgt over uw gedachten.

**"I am not afraid of storms for I am learning how to sail my ship."
Louisa May Alcott**



CONTACTGEGEVENS

Hoofdkantoor Devotas
Peperstraat 1
3262 JK Oud-Beijerland

T 0186-785014
F 0186-629609
W www.devotas.nl
E info@devotas.nl

