



Angst is een primaire basisemotie die iedereen wel eens voelt. Het is een normale reactie op een bedreigende situatie. Het helpt onszelf te beschermen tegen reëel gevaar. Angst kan echter ook een belemmerend effect hebben op het leven. Als masseur kan je te maken krijgen met mensen die angstig zijn of een angststoornis hebben. In dit artikel bieden we je enkele tips over het omgaan met de emotie angst.

Omgaan met angst

Iedereen is wel eens bang. Er zijn maar weinig mensen die het gevoel van angst niet herkennen. Het is een heel natuurlijke reactie van het lichaam op lichamelijk of emotioneel gevaar. Angst is een belangrijke functie en kan helpen om goed te functioneren bij gevaar. De adrenaline die vrijkomt helpt om op tijd tot actie over te gaan. Bijvoorbeeld wegrennen wanneer er een auto op je af komt rijden terwijl je op het zebrapad loopt. Je bent opeens ongekend snel en reageert vanuit een reflex. Wanneer je een examen hebt helpt een beetje angst om te presenteren. Een teveel aan angst kan iemand verlammen en belemmeren in het functioneren. Angst blokkeert alles in je leven; je handelen, het denken, het functioneren van organen... Je kunt letterlijk in je broek plassen van angst en verstijfd staan van angst. Angst is een zeer moeilijke negatieve emotie omdat het een belangrijke functie vervult. Mensen die geen angst kennen zijn een gevaar

voor zichzelf of voor hun omgeving. Angst is daarom zeer nuttig. Het heeft een sterke grip op mensen en wordt al zeer vroeg ingeprent. Denk aan waarschuwingen als: 'let op dat je geen risico's neemt', 'kies voor de veilige dingen', 'wanneer je niet leert voor de toetsen dan...' Zelfs in de media word je aan alle kanten gewaarschuwd tegen gevaar en wordt je angst in gepraat.

SOORTEN ANGST

Er zijn twee primaire angsten. Met de eerste heb je te maken bij gevaar. Dit is de alarmreactie van het lichaam bij gevaar en dat geeft een gevoel waardoor je gaat vluchten, vechten of bevriezen. De tweede angst ontstaat omdat je het gevaar de volgende keer wilt vermijden. Dan is de angst niet functioneel meer. Het verbindt oorzaak en gevolg, verleden en toekomst met elkaar. Zo kan je gevangen raken in je eigen angsten en ontstaat

er een vicieuze cirkel. Sommige schijnbaar waarheden heb je jezelf ingeprent. Gelukkig zijn deze overtuigingen en eigen waarheden niet reëel. We stappen in een overlevingsmechanisme waarbij ons lichaam nog net zo reageert als duizenden jaren geleden. Het is van belang om je te realiseren dat angst een lichamelijke sensatie is. Dit geldt ook voor angstige gedachtepatronen. Je bewust worden van de angst is daarbij van belang. Voelen wat de angst met je lichaam doet en met je gedachten. Kijken naar de overtuigingen die je hebt is daarbij van belang zoals: niemand mag mij, ik hoor er niet bij, ik ben niet goed genoeg of: ik faal als moeder, echtgenoot of werknemer.

ZWAKKE NIERENERGIE

De zhi van de nieren behorend bij het waterelement bepaalt onze lotsbestemming en zorgt ervoor dat we doelen nastreven. Bij een zwakke nierenergie kan iemand zijn eigen doelen niet nastreven en voelt deze zich onzeker en angstig. Iemand kan geen richting aan zijn leven geven en de wilskracht is verzwakt.

MINDFULNESS BIJ ANGST

Binnen de mindfulness wordt veel aandacht besteed aan eigen denkbeelden en ingeprente gevoelens. Binnen de mindfulness is concentratie en oefenen van belang. Wanneer je angstig bent, breng jezelf dan in het 'hier en nu' door je te concentreren op elke ademhaling. Observeer de angstige gedachten. Weet dat gedachten geen feiten zijn. Het zijn mentale beelden. 'Wij zijn niet onze gedachten', zeg dat steeds weer tegen jezelf!

HULPMIDDELEN BIJ ANGST

Accepteer dat de emotie angst er kan zijn. Angst zal altijd een onderdeel in het leven zijn. Laat de angst er zijn in plaats van het weg te duwen en het niet te willen voelen. Weet dat de meeste angsten gebaseerd zijn op een herinnering. Ze zijn een schepping van het denken.

BEWUST WORDEN VAN ANGST

Observeer alle lichamelijke gewaarwordingen, emoties en gedachten die bij angstgevoelens komen kijken. Hartkloppingen, malende gedachten, veel koffie of alcohol drinken of chocolade eten. Angst wordt altijd vergezeld door gedachten die verwijzen naar het verleden of het heden. Wanneer de geest in het heden in het nu is denken we niet na. Veel mensen zien dat situaties of gebeurtenissen een voedingsbodempot voor de angsten zijn. Bij angst is het van belang om over te schakelen van het denken naar het ervaren. Voel je adem, voel je lichaam. Luister naar de geluiden om je heen, kijk naar de kleuren en vormen. Omarm de angst net als een klein kind wat je kalmeert bij verdriet. Door naar de bron van de angst te gaan en zicht te krijgen op de gedachten ontstaat er ruimte in het lichaam en ontkramping. De boodschap van angst is dat er iets moet worden veranderd in je houding, leefwijze en gedachten. Het accepteren van jezelf is daarbij zeer belangrijk, net als het kijken naar de negatieve gedachten en je mindset.

TIP THERAPEUT

- Bewaak je grenzen als therapeut en verwijf je klant door wanneer je duidelijke kenmerken van een angststoornis signaleert.
- Spanning afvoeren bij angst is een heel gezond hulpmiddel bij stress door je lichaam vanuit de verkramping in beweging te brengen. Denk aan wandelen, fietsen of zwemmen. De energie laat je daardoor weer stromen.
- Daarnaast is het uiten van je emoties heel belangrijk. Maak je emoties bespreekbaar, schrijf ze op, praat erover en druk ze uit in creativiteit.
- Besluit om angst te zien als boodschapper. Ga na wat dit vertelt over jezelf.
- Kom in actie door dingen te doen die je uitstelt; een moeilijk gesprek aangaan of bepaalde gewoontes veranderen (roken / snoepen).
- Raak niet in paniek wanneer iets fout gaat, leer van je fouten en pak het de volgende keer anders aan.
- Vergelijk jezelf niet steeds met anderen, ga na wat je wilt en richt je op dat doel.
- Let op je leefstijl. Gezonde voeding en de frisse buitenlucht verhogen je weerstand en voeren de afvalstoffen af. Neem de tijd voor ontspanning en genieten en zorg ervoor dat je ruimte voor rustmomenten in je agenda hebt.
- Neem bewust de tijd voor een adem oefening waarbij je de handen op je buik legt en de adem voelt. Hulpmiddelen om je te concentreren wanneer je hoofd veel aandacht vraagt is je ademhaling te tellen van een tot vijf en dit opnieuw te herhalen.
- Train jezelf elke dag om je adem te observeren, te voelen en te accepteren. Zodra zich dan echte stress voordoet, weet je hoe je moet reageren en blijf je niet alleen de baas over je hoofd en je lichaam, maar ook over de situatie.
- Belangrijk is dat angst niet het leven gaat regeren. Iedere dag positief zijn is van belang, ook al zijn het hele kleine dingen waar je blij van wordt.
- Blauwe-blauwzwarte kleding is de kleur van de nieren en van de blaasenergie.
- Drink voldoende lauw of heet water en verschillende soorten thee.
- Voeding die de nieren en blaasenergie versterken zoals bijvoorbeeld soepen, stoofpotjes, warme groenten, zwarte sojabonen, adukibonen en linzen. Vermijd rauwkost en diepvriesmaaltijden.
- Aardende oefeningen en werkzaamheden versterken de nierenergie. Denk daarbij aan wandelen, tuinieren en huishoudelijke bezigheden.
- Een voet- en rugmassage zijn zeer helend.
- Geef aardings- en voet oefeningen mee.

LITERATUUR

- Traditionele Chinese geneeskunde, M. Grandjean –
- K. Birker, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer
- De wijsheid van emoties, Mantak Chia en Dena Saxer, Altamira Haarlem
- De Lachende Boeddha, Ton van Gelder en Fiona de Vos, Schors Amsterdam