Tips bij angst en stress

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Kamp je tijdens je ziekenhuisopname met gevoelens van angst, onrust of stress? In deze brochure vind je enkele tips over hoe je met deze gevoelens kan omgaan.

Het team van de psychologen

1. Laat je gevoelens toe

Het is belangrijk om je gevoelens toe te laten. Het onderdrukken of negeren van angst en spanning kan ervoor zorgen dat ze net des te harder de kop opsteken. Denk hierbij aan het principe van een strandbal die je onder water duwt, maar die terug omhoog springt zodra je die loslaat. Als de spanning teveel wordt, is het belangrijk om te zoeken naar manieren om er beter mee om te gaan. Laat de onderstaande tips jou hierbij helpen.

2. Praat over je gevoelens

Bij angst hebben we de neiging om onszelf af te sluiten. Spreken met anderen over je gevoelens kan ervoor zorgen dat je je gevoelens beter verwerkt.

3. Blijf verbonden met je omgeving

Blijf tijdens je opname verbonden met je familie en vrienden. Probeer telefonisch contact te houden of gebruik te maken van video (skype, facetime), whatsapp of sociale media. Tracht hierbij ook oog te hebben voor luchtige onderwerpen.

4. Ontspanning

We raden aan om zeker ook nu oog te hebben voor ontspanning en zaken die voor afleiding zorgen. Denk aan wat je in andere omstandigheden leuk en ontspannend vindt en tracht dit in de mate van het mogelijke ook nu te doen.

Wanneer je merkt gespannen te zijn, zijn er ook tal van relaxatietechnieken voorhanden die je helpen ontspannen. Een eenvoudige oefening hierbij is de buikademhaling:

"Plaats je hand op je buik en probeer je buik op te bollen bij het ademen, waardoor je hand naar voren geduwd wordt. Probeer korter in te ademen en langer uit te ademen (voorbeeld: 3 seconden in, 5 seconden uit).

Indien nodig kan je een korte "5-4-3-2-1"-oefening doen om jezelf terug in het hier en nu te brengen met behulp van de zintuigen:

"Benoem 5 dingen die je rond je ziet. Zoek naar 4 dingen die je nu hoort. Probeer 3 dingen te voelen. Som 2 dingen op die je ruikt. Ga na welke smaak je proeft".

Op internet vind je ook een uitgebreid aanbod aan relaxatie- en mindfulnessoefeningen.

Enkele aanraders zijn onderstaande websites:
www.aandacht.be/boeken-cds/gratis-oefeningen
www.vaardigleven.be/trajecten/mindfulness-traject
www.mindfulness-nieuws.eu/gratis-meditaties-en-mp3

5. Ga op zoek naar positieve emoties

Positieve emoties zijn een soort tegengif voor stress, angst en spanning. Probeer positieve emoties op te zoeken of hou een positief dagboek bij. Schrijf elke avond voor het slapen gaan drie positieve momenten van de dag op. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn.

Deze 3 vragen kunnen je alvast op weg helpen:
- Wat heb ik gedaan waar ik tevreden over ben?
- Wat heeft een ander voor mij gedaan dat mij een goed gevoel heeft gegeven?
- Wat heb ik vandaag opgemerkt dat me deugd deed?

Hieronder wordt er wat ruimte voorzien om dit bij te houden maar ga gerust aan de slag met eigen pen en papier.

6. Wat te doen bij gepieker?

Bij angst of andere negatieve gevoelens kunnen piekergedachten de kop opsteken. We piekeren vaak op het moment dat we het overzicht verliezen of wanneer we ons machteloos voelen. Door te piekeren willen we terug grip krijgen op onze situatie. We krijgen een vals gevoel van controle omdat we zoeken naar oplossingen voor een probleem dat we niet (volledig) kunnen oplossen. We weten dat piekeren veel energie vraagt en negatieve gevoelens zoals angst, spanning en verdriet kan versterken. Maar hoe kan je gepieker doorbreken?

- **Piekeren verloopt vaak automatisch**. Het is dus in eerste instantie belangrijk om je bewust te zijn van je piekergedachten. Als je merkt dat je angstige of negatieve gedachten hebt, kan je proberen om helpende gedachten te zoeken. Wat zou je tegen iemand in dezelfde situatie zeggen om hem/haar gerust te stellen? Kan je dit ook voor jezelf gebruiken?

- **Las een 'piekerkwartiertje' in.** Het klinkt misschien vreemd maar probeer dagelijks een kwartiertje in te plannen om bewust te piekeren. Soms zal je tussendoor piekeren. Dat is niet erg, maar probeer toch zo veel mogelijk de piekergedachten te bewaren voor het volgende piekerkwartier. Wanneer je tussendoor aan het piekeren bent, zeg dan tegen jezelf 'stop' en stel het piekeren uit tot het piekerkwartier. Het piekerkwartiertje heeft als doel het gepieker te begrenzen en zo meer controle te krijgen over de eigen gedachten. Het kan ook helpen om je gedachten op papier te zetten om er zo extra afstand van te nemen: je schrijft je gedachten als het ware van je af.

- **Probeer een onderscheid te maken tussen zaken waar je controle over hebt en zaken waar je geen controle over**

hebt. Probeer aan te pakken wat je kan veranderen en los te laten wat je niet kan veranderen. Dit betekent niet dat je akkoord gaat met de huidige situatie maar wel dat je erkent dat het nu even rot is.

8. Doe beroep op een hulpverlener

Als je merkt dat je gevoelens van angst en spanning sterk op de voorgrond staan en belemmerend zijn, kan je een beroep doen op één van onze psychologen. Je kan een gesprek aanvragen via je verpleegkundige.

9. Zelfzorg

Probeer ook zoveel mogelijk structuur te behouden (bv. op een vast tijdstip opstaan). Het schept een gevoel van voorspelbaarheid en controle, waardoor je angst vermindert. Zorg ook voor jezelf door voldoende te drinken, (gezond) te eten en te slapen. Bij een slaaptekort kan je namelijk minder goed emoties verwerken.

Notities

Contact

TEAMLEIDER PSYCHOLOGISCHE DIENST

Lina Helaert

t 051 23 38 73

e lina.helaert@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: psychologische dienst AZ Delta