

# ANGST & STRESS.



Angst is een emotie die ervoor zorgt dat we adequaat kunnen reageren op bedreiging. Onze reactie volgt uit een eigen inschatting van een (mogelijk) gevaar en kan verschillend zijn van de reële bedreiging. Het lichaam maakt hier geen verschil in en reageert fysiek en psychisch op dezelfde manier. Door activatie van ons stresssysteem (FIGHT-FLIGHT respons) bereidt ons lichaam ons voor op wat komt.

## FIGHT-FLIGHT respons

### FYSIEKE REACTIES



ademhaling  
hartslag  
bloeddruk  
spierspanning  
concentratie



### FYSIEKE KLACHTEN

benauwd gevoel  
hartkloppingen  
duizeligheid  
maag/darm last  
zweeten, trillen, beven

## KLACHTEN BIJ AANHOUDENDE STRESS:

### FYSIEK

slaapproblemen  
extreme vermoeidheid  
spanning in nek & schouders  
hoofdpijn  
maag & darm klachten  
Andere pijnklachten  
hyperventilatieklachten  
....

### PSYCHISCH

gespannen emotioneel  
opgejaagd gevoel piekeren  
verhoogde alertheid concentratie &  
interesseverlies geheugenproblemen  
prikkelbaarheid rusteloos  
irritatie besluiteloos  
onrust ....

## PSYCHOLOGISCH\*

VERMIJDEN VAN ANGST



TOENAME IN ANGST

INDIEN VERMIJDEN VAN ANGST NIET MOGELIJK IS (zoals met COVID-19)  
WORDT DE BEDREIGING STEEDS GROTER INGESCHAT OMDAT WE VAKER  
EN DICHTER GECONFRONTREED WORDEN MET HET GEVAAR

# ANGST IS BESMETTELIJK!

\*zelfzorg en correcte informatie zijn belangrijk