

Angsten en Fobieën

Angst is een natuurlijke en normale reactie op (levens) gevaar.

In de huidige maatschappij komt angst voor bijvoorbeeld; vliegen, autorijden, slangen of spinnen veel voor.

Maar als de angst je bij de gedachte alleen al gaat **belemmeren in je functioneren**, zou je misschien kunnen lijden aan een **fobie**.



Symptomen kunnen zijn;

- gespannen gevoel in je buik,
- zware ademhaling,
- droge mond,
- zweetende handen,
- rond razende, negatieve gedachten,
- rood gezicht,
- gevoel van verlamming.

Hoewel het kan lijken dat je deze intense angst niet onder controle kan krijgen, blijkt dat je er toch wel iets aan kan doen.

Tips van **Dr. Vic**.

Maak onderscheid

Je moet onderscheid maken tussen reële en irreële angsten. In veel situaties, is het gebruikelijk en normaal dat je overlevingsangst ervaart. Als je echter lijdt aan een fobie, weet je rationeel wel dat die extreme angst die je ervaart niet realistisch is.

Controle is terug te krijgen

Hoewel er veel verschillende soorten angsten bestaan, kunnen ze toch allemaal tot een fobie uitgroeien. Dit komt door extreme angst om de controle over jezelf te kunnen verliezen en je gedrag niet meer in de hand te houden is.

Het goede nieuws is dat je de "aan / uit" schakelaar met betrekking tot je angsten kan controleren. Deze schakelaar zet je "aan" door middel van de interne dialoog die je voert over betreffende situatie. Deze schakelaar kan je weer uitschakelen door het omkeren van diezelfde interne dialoog.

Verander je gedachten (interne dialoog)

Wanneer je deze intense en irrationele angsten ervaart, reageer je niet op de werkelijke gevaar, je reageert op datgene wat je tegen jezelf zegt in een dialoog.

Bijvoorbeeld: *"Als ik aan boord van een vliegtuig stap, zal het crashen en ga ik dood."*

Wat je nodig hebt is deze negatieve, irreële dialoog te vervangen door gedachten die op feiten zijn gebaseerd. Je zou kunnen beginnen met het uitdagende van jouw irreële angsten.

Daag je angsten uit

Begin met het testen van dat wat je tegen jezelf zegt. Met behulp van een aantal objectieve criteria kijk je naar jouw gecreëerde angsten. Als je bang bent te sterven bij een vliegtuigongeluk, kijk dan eens naar de statistieken.

Ga die angsten te lijf met de feiten, in plaats van het creëren van fatalistische, irreële gedachten.

Zeg tegen jezelf; *"van de miljoenen vluchten met een vliegtuig storten er enkelen neer. Statistisch gezien, ben ik dus veel veiliger in een vliegtuig dan in mijn eigen auto"*.

Elimineer de onderliggende oorzaak van de fobie

Naast bovenstaande aanpak, op cognitief (gedachten) niveau zal je moeten kijken welke gebeurtenis in het verleden jouw fobie (irreële angst) heeft veroorzaakt.

Anders lijkt het dat het probleem is opgelost echter, bij een volgende trigger/ervaring gerelateerd aan je fobie, zal die extreme angst weer opkomen zetten en je verlammen.

De meest effectieve manier om de onderliggende oorzaak aan te pakken, is een therapievorm die werkt met en op lichamelijke sensaties en bijbehorende emoties.

Dr. Vic adviseert je als jouw angst je te veel belemmert, je professionele hulp moet inschakelen van een psychosociaal EFT therapeut zoals **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#).



Met hulp van [EFT](#) tapping (Emotional Freedom Techniques) kan al na enkele sessies een verbluffend resultaat worden behaald zodat jij zonder onnodige angsten je leven kan leiden.

Victor Hameleers is als erkend **EFT tapping therapeut** aangesloten bij de [Stichting-EFT](#) .