Omgaan met angst

Er kunnen veel emoties loskomen bij ziekte, een ziekenhuisopname of een behandeling. Het kan gevoelens van onzekerheid geven, bijvoorbeeld over wat er gaat gebeuren en hoe uw lichaam reageert. Een emotie die u hierbij kunt ervaren is angst.

Angst is een natuurlijke reactie van ons lichaam. Het dient als waarschuwing voor mogelijk gevaar, het helpt ons alert te blijven. Angst kan daarom erg nuttig zijn en het is een normale reactie.

Ziekte en herstel vragen veel van het lichaam en hoofd. Het kan daarom extra overweldigend zijn en veel energie kosten om angst te ervaren. De ene persoon is vatbaarder voor angst dan een ander en iedereen ervaart het op zijn eigen manier. Pijn en vermoeidheid kunnen angst versterken. Ook na een behandeling of ontslag uit het ziekenhuis kunt u angst ervaren, bijvoorbeeld voor de terugkeer van klachten.

Angst komt tot uiting op verschillende manieren. Er kunnen lichamelijke reacties zijn, zoals hartkloppingen, zweten, een versnelde ademhaling, een droge mond of het gevoel te willen vluchten. Ook kan het tot uiting komen in gedachtes, zoals piekeren of negatieve gedachtes die te maken hebben met uw ziekte of de toekomst. Deze reacties en gedachtes hebben invloed op ons gedrag. Zo zijn we bij angst geneigd om ons terug te trekken, geruststelling te zoeken of situaties te vermijden. Door de signalen van angst te herkennen kunt u er meer grip op krijgen.

Wat kan helpen bij angst?

- **Erken en maak bespreekbaar**: Als u zich bewust bent van de angst en deze bespreekt met anderen kan dit ervoor zorgen dat de gevoelens en gedachtes ruimte krijgen en minder zwaar voelen.
- **Ademhalingsoefeningen:** Dit kan helpen om het lichaam uit de alarmstand te halen en om in het hier en nu te blijven.
- **Zintuig-oefening: I**n momenten dat u angst ervaart helpt het om u te richten op uw omgeving. Benoem 5 dingen die u ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft.
- **Schrijf gedachtes op:** Schrijven kan helpen om gedachtes van angst uit het hoofd te halen en ze tastbaar te maken.

Het is goed om te onderzoeken wat u helpt om met angst om te gaan. Door aandacht te hebben voor wat u voelt, kan er stap voor stap meer rust ontstaan. U staat hier niet alleen in, angst is een begrijpelijke reactie op wat u doormaakt.

Tips en meer informatie:

- Angst (https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/angst) Op deze website van MIND, vindt u meer informatie over wat te doen bij angst.
- Angst: Wat is het en hoe kun je angst behandelen? (https://psycholoog.nl/klachten/angst/)Informatie over angst op de website Psycholoog.nl
- Hoe ga je om met angst? | In je bol (https://injebol.nl/thema/angst/?utm_source=google&amp%3Butm_medium=cpc&amp%3Butm_campaign=dsa&amp%3Butm_content=178958265066&amp%3Butm_term=%7Bsearchterm%7D&amp%3Bgad_source=1&amp%3Bgad_campaignid=22550528596&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMI0umeoPqtkgMV7YKDBx0ztClbEAAYASAAEgL32PD_BwE#informatie-en-tips) Informatie voor jongeren.
- Informatie over Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/posttraumatische-stressstoornis-ptss) op de website Jeroen Bosch Ziekenhuis

Code MAW-017

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis