

Omgaan met paniekgevoelens

De tien punten zoals hieronder beschreven kan je helpen om beter om te gaan met paniek en uit die intense angstreactie te stappen.

1. Herken de paniek

- Benoem wat er gebeurt: *"Ik voel paniek, en dat is oké."*
- Door te erkennen wat je voelt, haal je de kracht van de paniek iets weg.

2. Adem bewust

- Focus op langzame, diepe ademhalingen: 4 seconden in, 6 seconden uit.
- Dit activeert het parasympathische zenuwstelsel en kalmeert het lichaam.

3. Voel je voeten op de grond

- Zet beide voeten stevig op de grond en voel de ondergrond.
- Dit helpt om je lichaam te aarden en uit je hoofd te komen.

4. Gebruik een ankerwoord of zin

- Zeg tegen jezelf: *"Dit is tijdelijk"* of *"Ik ben veilig."*
- Kies een woord of zin die je geruststelt.

5. Scan je omgeving

- Kijk om je heen en benoem 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je hoort, en 3 dingen die je voelt.
- Dit brengt je aandacht terug naar het hier en nu.

6. Stel de gedachte ter discussie

- Vraag jezelf: *"Is deze gedachte 100% waar?"*
- Of: *"Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen die dit denkt?"*

7. Doe iets actiefs

- Maak een korte wandeling, rek je uit, of knijp een stressbal.
- Beweging helpt om spanning af te voeren.

8. Visualiseer een veilige plek

- Denk aan een plek waar je je altijd kalm en veilig voelt.
- Stel je voor dat je daar bent, en gebruik zoveel mogelijk details.

9. Wees vriendelijk voor jezelf

- Zeg tegen jezelf: *"Het is oké om dit te voelen. Het gaat weer voorbij."*
- Geef jezelf de ruimte zonder oordeel.

10. Gebruik een hulpmiddel of object

- Draag een klein voorwerp bij je dat je kunt aanraken (bijvoorbeeld een steentje of sieraad).
- Het kan dienen als een kalmerende herinnering aan je kracht.