

Making friends with anxiety

boekerij.nl

Sarah Rayner

Making friends *with* **anxiety**

Hét boek voor iedereen die een leven
wil met minder onzekerheid, sociale
angst, paniek en gepieker

Vertaling Percy Balemans



ISBN 978-90-225-9954-9

ISBN 978-94-023-2171-5 (e-book)

ISBN 978-90-528-6612-3 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Making Friends with Anxiety*

Vertaling: Percy Balemans

Productie Nederlandse editie: Deul & Spanjaard

Omslagbeeld: © Nic & Lou Independent Design Studio,
bewerkt door DPS Design & Prepress Studio

© 2022 Sarah Rayner

© 2023 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv,
Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Opmerking

In dit boek wordt consequent de Engelse term *anxiety* aangehouden in plaats van de gangbare Nederlandse vertaling ‘angst’. Waar angst een emotionele respons is op acuut gevaar, fungeert *anxiety* als paraplueterm voor een breder scala aan emotionele en fysieke onrust: van milde nervositeit tot allesoverheersende paniek, van gedachtepatronen tot gedragingen en fysieke symptomen. Daarmee dekt de overname van de Engelse term in dit boek beter de lading.

Inhoud

Hallo en welkom **13**

Dit boek is bedoeld om je handvatten aan te reiken om met anxiety om te gaan. Het bevat tips, oefeningen, inzichten en klinisch advies, onderverdeeld in zeven hoofdstukken waarvan de titels samen het woord a.n.x.i.e.t.y. vormen, zodat je de inhoud gemakkelijker kunt onthouden.

Over dit boek 15

DEEL I

Inleiding **23**

0.1 Wat is anxiety eigenlijk 23

0.2 Investeren in je eigen welzijn 26

0.3 Verschillende vormen van anxiety 27

1. A staat voor Adrenaline **35**

Als je iets aan anxiety wilt doen, kun je het beste beginnen bij het lichaam, want als je anxiety ervaart, produceer je het stresshormoon adrenaline dat een kettingreactie in het hele zenuwstelsel veroorzaakt.

1.1 Fysieke symptomen van anxiety 35

1.2 Het verband tussen vrees en anxiety 38

1.3 Zorg voor je lichaam 44

1.4 Medicatie en de mogelijkheden in
het kort 45

1.5	Bouw een goede relatie op met je arts	47
1.6	Alternatieven voor conventionele geneeskunde	50
1.7	Kort overzicht van therapieën	53
1.8	Bewegen is belangrijk	56
1.9	Let op wat je eet en drinkt	57
1.10	Het belang van een goede ademhaling	59

2. N staat voor Negatieve gedachten **64**

Zelfkritiek, perfectionisme en ongeduld kunnen anxiety verergeren. Als je je bewust bent van negatieve gedachtenpatronen en weet hoe je ermee moet omgaan, voorkom je dat ze je gaan beheersen.

2.1	Negatieve gedachten	64
2.2	Buig je gedachten om	67
2.3	Omgaan met kritiek	71
2.4	Perfectionisme	76
2.5	Veelvoorkomende negatieve gedachten	80

3. X staat voor de X-factor **85**

Sommige situaties zijn voor bepaalde mensen beangstigender dan voor anderen. Ze vormen een 'x-factor', of variabele component, in hoe jij anxiety ervaart. Als je weet wat je triggers zijn, geeft je dit perspectief.

3.1	De persoonlijke kant van anxiety	85
3.2	Ervaringen en triggers uit het verleden	90
3.3	Professionele hulp zoeken	96

4. I staat voor Inbeelding **98**

Anxiety wordt vaak veroorzaakt doordat je altijd uitgaat van het ergste dat kan gebeuren. Het is dan ook belangrijk om leren los te laten en objectiever te zijn.

- 4.1 Veelvoorkomende inbeeldingspatronen 99
- 4.2 Manieren om met zorgen om te gaan 100
- 4.3 Slapeloosheid en verbeelding 102

5. E staat voor Escalatie **108**

Veel mensen passen door anxiety hun gedrag aan om te voorkomen dat ze door angst worden beheerst. Maar dat werkt vaak alleen op de korte termijn, terwijl het op de lange termijn juist voor meer anxiety zorgt. Het is belangrijk om te leren met je angsten om te gaan.

- 5.1 Veelvoorkomende copingmechanismen 109
- 5.2 Drugs en alcohol 111
- 5.3 Vermijdingsgedrag 113
- 5.4 De vicieuze cirkel 114
- 5.5 De vicieuze cirkel doorbreken 118
- 5.6 Verander je gedrag 120
- 5.7 Kleine stapjes 121
- 5.8 Je persoonlijke noodpakket 124

6. T staat voor Tijd **127**

We creëren anxiety doordat we ons zorgen maken over de toekomst en blijven piekeren over het verleden. Maar we hebben geen controle over de toekomst en we

kunnen het verleden niet veranderen. Het is de moeite waard om te ontdekken hoe je meer in het nu kunt leven.

6.1 Stop de aarde, ik wil eraf!	128
6.2 Volg het voorbeeld van je huisdier	129
6.3 Nieuwe perspectieven	132
6.4 Manieren om je anxiety te verlichten: lezers delen hun tips	137

7. Y staat voor You (jij) 140

Als je beter begrijpt hoe je lichaam en je geest in elkaar zitten en weet hoe je anders kunt omgaan met angst, kun je anxiety beheersen, in plaats van dat anxiety jou beheerst.

7.1 Wees zelf je beste vriend	141
7.2 Een leven in balans	142
7.3 Van A tot Y: een samenvatting van alle handvatten	150
7.4 In geval van nood	155

DEEL II

8. Bonushoofdstuk: drie ontspannende meditaties 161

8.1 Een bad in slow motion	161
8.2 Een helderblauw meer	163
8.3 Echte goedheid	165

9. Bonushoofdstuk: groei jezelf beter	167
Vijftien redenen waarom bloemen en planten anxiety kunnen verlichten en je stemming kunnen verbeteren	167
10. Bonushoofdstuk: piekeren en anxiety als gewoonte afdalen	175
Een eenvoudige manier om angst en paniek te overwinnen, zodat je meer kunt genieten van het leven	175
Stop met het vermijden van dingen die anxiety veroorzaken	178
11. Bonushoofdstuk: waarom de overgang een perfecte voedingsbodem is voor anxiety	180
Hoe hormoonschommelingen kunnen leiden tot stemmingswisselingen, anxiety en depressie	180
Uit onderzoek blijkt dat paniekstoornissen vaker voorkomen rond de overgang	183
Neem een handjevol goed door elkaar geschudde hormonen en voeg er een paar levenscrisissen aan toe	186
Een bericht van Sarah	189
Dankwoord	191

Hallo en welkom



Zweetaanvallen, hartkloppingen, trillende ledenmaten, rondtollende gedachten: leven met anxiety is niet gemakkelijk. Anxiety is een van de meest voorkomende psychische problemen in de wereld en kan er in het ergste geval voor zorgen dat je veel dingen niet meer kunt. Of zelfs helemaal niets meer. Je kunt er geïrriteerd en boos van worden, of verdrietig en depressief (anxiety en depressie zijn vaak met elkaar verbonden) en het kan van invloed zijn op je relaties, je werk en je fysieke gezondheid.

‘Wat weet jij daarvan?’ vraag je misschien. Het antwoord is eenvoudig: ‘Ik heb het meegemaakt.’

Anxiety heeft me op verschillende momenten in mijn leven gehinderd bij het schrijven en in mijn

relaties, en het heeft mijn zelfvertrouwen aangetast. In de loop van tientallen jaren heb ik allerlei medicijnen en therapieën uitprobeerd. Veel heeft geholpen, maar een paar jaar geleden was het zo erg dat niets mijn symptomen kon verlichten. Ik heb me toen voor dagbehandeling laten opnemen in een kliniek die gespecialiseerd was in anxiety. Daar, te midden van mijn lotgenoten, leerde ik hoe ik veel beter kon omgaan met mijn anxiety. Dat lukte me bijna tien jaar, maar de gebeurtenissen van de afgelopen paar jaar hebben mijn veerkracht weer op de proef gesteld.

Uit onderzoek blijkt dat anxiety door de pandemie veel meer voorkomt. Verlies van naasten, isolatie, verlies van inkomen en steeds weer wennen aan andere manieren van werken en leren hebben voor bijna iedereen op een bepaald moment voor een zekere mate van zorgen en paniek gezorgd. Studenten en scholieren hadden het zwaar, en sommigen worstelen nog steeds. Velen mensen hadden nog nooit met anxiety te maken gehad en het kan doodeng zijn als je het voor het eerst ervaart. Het was ook niet gemakkelijk voor mensen die alleen wonen of medisch kwetsbaar zijn. En de zorg is zo overbelast dat de wachtlijsten voor psychische zorg veel te lang zijn.

Omdat ik weet dat je niet alleen bent en omdat ik

weet dat er manieren zijn om je te helpen met anxiety om te gaan, leek dit me een goed moment om mijn kennis te delen. In de volgende hoofdstukken lees je wat je aan je symptomen kunt doen als je je overwelddigd voelt. Ik hoop dat het lezen of beluisteren van dit boek voelt als een gesprek met een goede vriendin en dat het je net zo goed helpt als de methoden die ik heb ontdekt. Ik weet zeker dat je met deze kennis een weg terug kunt vinden naar jezelf, ook al voel je je nu nog verloren en verward. Maar ik hoop vooral dat het de compassie voor jezelf en anderen herstelt en je laat zien dat je wel degelijk van het leven kunt genieten.



Over dit boek

Er zijn al zoveel goede (en minder goede) boeken over anxiety geschreven, dus waarom zou je dit boek lezen?

1. **Als je anxiety als je vijand ziet, wordt het alleen maar erger, dus kun je er maar beter vriendschap mee sluiten.** Misschien wist je dit nog niet, maar anxiety op zich is niet altijd slecht. Het kan

je juist op allerlei manieren helpen. Het kan je er bijvoorbeeld op wijzen dat je te veel hooi op je vork neemt en dat je beter voor jezelf moeten zorgen. Je hebt anxiety in feite nodig, net zoals je lachen en huilen, en vrienden en familie nodig hebt. Ken je de uitdrukking: zorg dat je een goede relatie hebt met je vrienden, maar een nog betere relatie met je vijanden? Houd deze uitdrukking in gedachten, want het is de basis van mijn methode.

2. **Ik ben in dit boek heel eerlijk.** Ik beloof niets wat ik niet kan waarmaken. Met dit boek kun je anxiety niet genezen. Ik geloof niet in wonderen en iedereen die zegt dat je van je anxiety kunt afkomen, verkondigt wat mij betreft onzin. Laat ik dit maar meteen duidelijk stellen: of je nu last hebt van paniekaanvallen, een fobie of elke dag zorgen aan je voelt vreten, je zult er nooit helemaal vanaf komen. Anxiety heb je voor het leven. Maar waar paniek en angst vroeger vaak mijn leven beheersten, kan ik nu zeggen dat anxiety wel nog een plek in mijn leven inneemt, maar dat het niet meer die irritante huisgenoot is. Je kent ze wel: het type dat altijd de afwas laat staan en nooit de wc-bril naar beneden doet. Mijn anxiety-duiveltje is er nog. Het lukt me niet altijd om

hem te negeren en soms is hij echt heel irritant, maar hij doet me geen kwaad en bepaalt nog maar heel zelden hoe ik mijn tijd moet besteden. (Ik zal bijvoorbeeld nooit gaan parachutespringen of grotten gaan verkennen.) Bovendien heb ik geleerd dat anxiety alleen maar erger wordt als je ertegen probeert te vechten. In dit boek leg ik uit waarom.

3. **Anxiety is voor iedereen anders.** Sommige mensen moeten dezelfde dingen steeds weer controleren, terwijl anderen worden beheerst door gedachten die ze niet kunnen loslaten. Maar ook al heb ik misschien niet dezelfde vorm van anxiety ervaren als jij, ik weet wel hoe het is om verstijfd van paniek op de grond te liggen. Ik ben een expert op het gebied van mijn anxiety en ik hoop dat ik jou kan helpen om een expert te worden op het gebied van jóúw anxiety.
4. **Ik heb geen bijbedoelingen.** Ik hang geen doctrines aan. Ik ben geen boeddhist, arts of therapeut. Ik wil gewoon graag delen wat voor mij heeft gewerkt (en nog steeds werkt). In dit boek vind je veel van mijn eigen ervaringen.
5. **Ik heb de ervaringen van anderen gebruikt.** Ik heb briljante boeken over psychische problemen

gelezen. Ik heb deelgenomen aan therapeutische sessies en veel profijt gehad van gesprekken met lotgenoten. In het hele boek vind je tips en suggesties van andere mensen met anxiety. Uit privacyoverwegingen heb ik geen volledige namen gebruikt, maar hun ervaringen zijn echt en hun adviezen hebben hun nut bewezen. Dit is gewoon een manier om je nog meer handvatten te geven om met je zorgen en paniek om te gaan.

6. Omdat ik zelf zoveel profijt heb gehad van groepen, heb ik de Facebook-groep opgezet 'Making Friends with Anxiety and Depression'. Hier kunnen we (en jij ook, als je dat wilt) ervaringen uitwisselen en elkaar in een veilige omgeving steunen. De groep heeft al duizenden leden en er komen er steeds meer bij.
7. **Dit boek is speciaal geschreven voor mensen met anxiety.** Het is vrij dun en ingedeeld in overzichtelijke tekstblokken, want als ik last heb van anxiety, heb ik de concentratie van een goudvis. Dat geldt voor jou misschien ook. Er staan oefeningen in waarmee je theorieën in de praktijk kunt brengen, maar je kunt ook gewoon door het boek bladeren en de (cursieve) tips en inzichten en de belangrijkste (vetgedrukte) punten lezen.

Als je echt moeite hebt met lezen, dan kun je het beste alleen de vette en cursieve teksten lezen.

8. **Elk hoofdstuk gaat over één aspect van anxiety, zodat je gemakkelijker kunt onthouden wat je hebt gelezen.** De zeven hoofdstukken vormen samen het woord A.N.X.I.E.T.Y.: A voor Adrenaline, N voor Negatieve gedachten, enzovoort. Dankzij deze eenvoudige indeling kun je de adviezen in dit boek gemakkelijker onthouden zonder dat je wordt overweldigd door informatie.
9. **Tegen de tijd dat je Y voor *You* bereikt, heb je een mooi overzicht van de belangrijkste oorzaken van anxiety en ben je goed op weg om minder anxiety te ervaren.**
10. **Deel II bestaat uit vier hoofdstukken die lossaan van deel I.** Hier vind je meer informatie over geleide meditatie, ontdek je hoe tuinieren anxiety kan verminderen en je stemming kan verbeteren, en lees je waarom de overgang de perfecte voedingsbodem is voor anxiety.

Tijd om te beginnen. Ik wens je veel succes op je zoektocht.

DEEL I



Inleiding



0.1 Wat is anxiety eigenlijk?

Anxiety heeft veel potentiële oorzaken en kent allerlei variaties. Ik gebruik het woord zelf om aan te geven dat ik nerveus en bang ben, vlinders in mijn buik heb en me bibberig voel. Dat is hoe ik milde anxiety ervaar en daar kan ik meestal prima mee omgaan. Maar als deze symptomen verergeren en ik duizelig word, kan ik in paniek raken. En als ik in paniek raak, voel ik hartkloppingen, waardoor mijn anxiety verergert. Dan kom ik in een vicieuze cirkel terecht waarin mijn gedachten maar blijven rondtollen en kan ik nauwelijks nog functioneren.

Jouw gevoel van anxiety is ongetwijfeld weer anders, want anxiety manifesteert zich op verschillende manieren en varieert van dag tot dag. Als je je

aanmeldt voor mijn Facebook-groep 'Making Friends with Anxiety and Depression', zul je al snel zien hoe breed het begrip anxiety eigenlijk is en hoe iedereen er weer op een andere manier last van heeft. Er is al veel geschreven over dat we in een tijd leven met veel anxiety. Of dat nu klopt of niet, zeker is dat iedereen zich wel eens zorgen maakt. Ik durf te wedden dat zelfs de dalai lama soms wakker ligt. Dat is gewoon menselijk.

Maar als iedereen last heeft van anxiety, wanneer is het dan een probleem? Die vraag valt niet eenvoudig te beantwoorden, maar als je door anxiety niet meer van je dagelijkse leven kunt genieten, dan is het tijd om te kijken of je er iets aan kunt doen.

Er zijn altijd situaties waarin je sneller last hebt van anxiety, net zoals je door sommige gebeurtenissen sneller verdrietig bent. Dit gaat vaak hand in hand. Verlies, ziekte, ontslag, een scheiding: dit zijn allemaal stressvolle gebeurtenissen waardoor anxiety ineens erger kan worden. Naarmate je ouder wordt, ervaar je vaker anxiety omdat je je zorgen maakt over je gezondheid en je kwetsbaarheid. Ook fysieke veranderingen zoals de overgang kunnen voor meer anxiety zorgen. Maar ongeacht je leeftijd of je ervaringen is het niet altijd gemakkelijk om over anxiety te praten, vooral als je