

Angst



INFORMATIE
Documentatiecentrum

1 Pas op!

Iedereen voelt zich weleens onrustig, gespannen, bezorgd, onzeker of zenuwachtig. Ook zal je vast weleens piekeren, bang zijn of ergens tegenop zien. Dit zijn allemaal vormen van angst. Angst is een **emotie**, een gevoel, net als woede en verdriet. Zo'n emotie ontstaat als een reactie op een situatie. Je wordt bijvoorbeeld kwaad tijdens een spelletje, omdat je ziet dat je tegenspeler valspeelt. Of je hond, waar je zielsveel van hield, is doodgegaan. Dat maakt je verdrietig. Zo kun je ook angstig worden. Misschien vind je angst geen prettige emotie, toch is het goed dat we angst voelen. Lees de volgende voorbeelden maar.

Jailey loopt op een zebrapad. Ineens ziet ze een auto op zich af razen. Zonder erbij na te denken, springt ze opzij. Geschrokken kijkt ze de auto na. Ze beeft als een rietje. Pas een paar minuten later voelt ze zich weer wat rustiger vanbinnen. Dat was op het nippertje!

Noah is gespannen, hoewel hij zijn spreekbeurt goed heeft voorbereid. Wanneer hij voor de klas staat, gebeurt er iets gekks. Hij begint te praten en het lijkt of er een knop omgaat in zijn hoofd. Vol energie houdt hij zijn spreekbeurt. Het loopt niet perfect, maar het meeste gaat prima!

Als Wendy een hond wil aaien, gromt hij naar haar. Ze schrikt. Automatisch trekt ze haar hand terug. Die hond aait ze toch maar niet, want voor een grommende hond is ze bang.



Wanneer je een auto op je af ziet komen, spring je in een reflex opzij. Daar denk je niet over na.

Hoe angst je helpt

Door haar angst voor de grommende hond gaat Wendy een gevaarlijke situatie uit de weg. Angst zorgt er ook voor dat jij een stapje terugdoet bij de rand van een hoge rots en dat je geen brandend huis binnengaat. Het heeft dus een waarschuwende functie. Angst zorgt bovendien voor een snelle reactie. Kijk naar Jailey, die van schrik opzij springt en zo haar leven redt. En de zenuwen die Noah voelt, geven hem op het moment van zijn spreekbeurt energie zodat hij goed wakker is en er al zijn aandacht bij kan houden. Zo haalt hij het beste uit zichzelf.

2 Angst in je lijf

Wendy, Jailey en Noah uit hoofdstuk 1 voelden hun angst in hun lichaam. Ook leek het alsof hun lichaam vanzelf de beste beslissing nam. Wendy trok automatisch haar hand terug en Jailey maakte een reuzensprong, zelfs nog voor ze besepte wat er eigenlijk aan de hand was. Hoe kan dat?

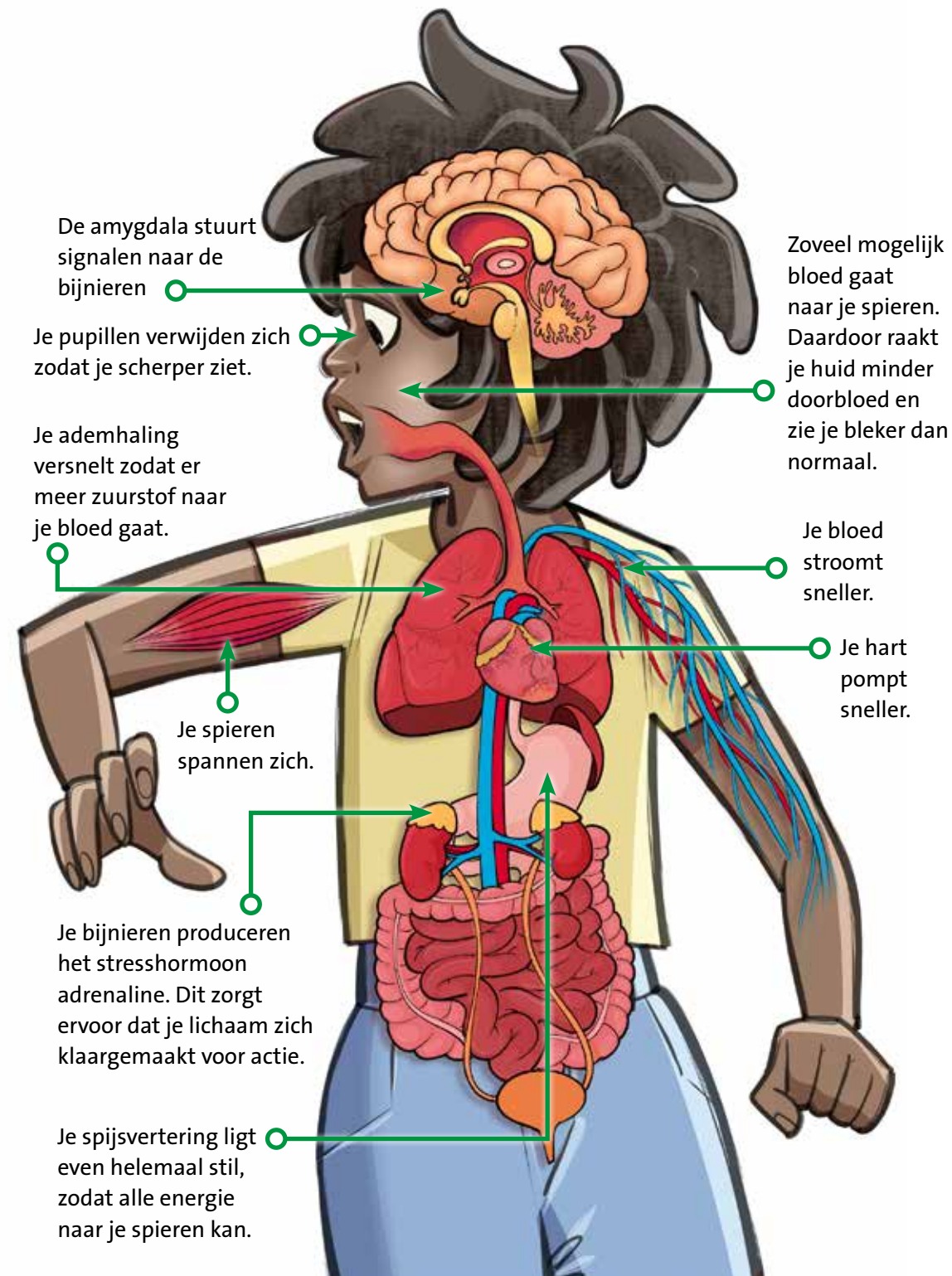
Lichamelijke reacties

Laten we eens kijken naar Jaileys reactie op de auto. Meteen nadat ze het gevaar opmerkt, komt het alarmcentrum van haar brein, de **amygdala**, in actie. Alles hierna gebeurt in een fractie van een seconde: de amygdala stuurt signalen naar de bijnieren, twee kleine organen boven de nieren. Die maken stresshormonen aan, waaronder het stofje **adrenaline**. De stresshormonen worden via het bloed door het lichaam verspreid en laten haar hart sneller bonzen. Daardoor gaat haar bloeddruk omhoog. Er gaat meer bloed en dus meer zuurstof dan gewoonlijk naar haar spieren om ze klaar te maken voor actie.



Wist je...

dat adrenaline er ook voor zorgt dat je tijdelijk een beter geheugen hebt? Als je later weer zo'n situatie meemaakt, dan herken je die sneller en kun je nóg sneller reageren.



Merk je gevaar op, dan maakt je lichaam onmiddellijk stresshormonen aan. Zo kan het zich snel klaarmaken om te reageren.

Angst

Een kloppend hart, trillende handen, een droge mond: als je bang bent voel je dat in je lijf! Angst is een nuttige emotie die ons helpt en beschermt. Hoe zit dat eigenlijk? Angst kan ook een sterke emotie zijn en soms is het moeilijk om er op de goede manier mee om te gaan. Hoe doe je dat het beste? Wanneer is het beter om daar hulp bij te zoeken? En hoe help je iemand anders die erg bang is?

Op www.docukit.nl vind je nog veel meer leuke boeken!

