

Angst als slechtste raadgever. Iedereen heeft zich weleens angstig of paniekerig gevoeld, angst is een emotie die hoort bij het leven. Het lichaam zet zich paraat, om in een gevaarlijke situatie adequaat te reageren. Een angst- of paniekreactie is meestal maar voor korte duur. Als het gevoel aanhoudt, of vaak voorkomt in ongevaarlijke situaties kan er sprake zijn van een angststoornis of te wel een spreekwoordelijke "slechte raadgever". Eén op de vijf mensen heeft weleens te maken gehad met een angststoornis.

Voorbeeld van klachten zijn: duizeligheid, wazig zien, hartkloppingen, zweten, verdoofd of tintelend gevoel, pijnlijke spieren, rusteloosheid, bezorgdheid, ademhalingsproblemen, druk in het hoofd, misselijkheid, piekeren.

F.E.A.R.
has two meanings -
Forget Everything And Run
OR
Face Everything And Rise
The choice is yours.

De oorzaken zijn in de meeste gevallen een combinatie van zowel sociale, psychische en/of biologische factoren. Ook kan er na een impactvolle situatie of door persoonlijkheidskenmerken angst ontstaan.

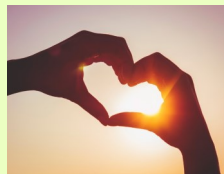
Gelukkig is een angststoornis goed te behandelen, door de cliënt bewust te maken wat angst is, stimulatie en gesprekstherapie.

Zelf aan de slag? Deze [relaxatietechnieken](http://www.co-counsel.nl/2016/02/relaxatietechnieken) kunnen je daarbij helpen.
<http://www.co-counsel.nl/2016/02/relaxatietherapie/>

Het hart op hol. Nog een paar weken en dan is het weer zover, de dag van de liefde. Op 14 februari zullen al onze hormonen op hol slaan en hangt er weer liefde in de lucht. Al gaat deze dag aan veel mensen voorbij, ik sta door mijn eigen "valentheike" deze dag weer stil bij onze geluksmomenten.

Hoe zorg je er nu voor dat je liefdeshormonen (ja, die heb je zelfs zes) extra geprikkeld worden om deze dag tot een succes te brengen? En zelfs op langere termijn geluk blijft stimuleren. Tips om nooit te vergeten!!

- ◇ Zorg voor voldoende B6 en magnesium (aanmaak dopamine)
- ◇ Zorg voor oogcontact (aanmaak fenylethylamine)
- ◇ Zorg voor fysieke inspanning (aanmaak adrenaline)
- ◇ Eet vet, suikers en chocolade (aanmaak endorfine)
- ◇ Geen alcohol maar seks (aanmaak vasopressine)
- ◇ Knuffelen en strelen (aanmaak oxytocine)



Bron mens en gezondheid info.nu



Deze maand:
Angst en paniek klachten
en gelukshormonen



CO-COUNSEL

COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

Nieuw!!

- ☑ Studenten tot 30 jaar krijgen op vertoon van hun studentenpas 50% korting op een counsellingstraject (naast de evt. vergoeding vanuit de zorgverzekeraar).
- ☑ Ook in 2016 kunnen consulten bij ons door jouw zorgverzekeraar worden vergoed, kijk op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling
- ☑ Stel gratis jouw hulpvraag via de email, binnen 24 uur een reactie terug. Mail naar info@co-counsel.nl

Agenda

1 maart 2016 Inloopsprekkuur De Sprank Oude Molenweg 14 in De Mortel