

4

(HER)KEN HET GEDRAG BIJ FAALANGST

Het is belangrijk om de verschillende uitingsvormen van faalangst te kennen en mogelijk te herkennen bij jezelf (of bij je kind of je leerlingen). Faalangst uit zich bij iedereen op een net iets andere manier. Toch hebben de uitingsvormen vaak wel iets met elkaar gemeen. Ze zijn in te delen in grofweg drie categorieën: **vluchten, vechten of bevriezen**.

Als je door de faalangst geneigd bent om te 'vluchten', dan uit zich dat vooral in uitstelgedrag, afleidgedrag of gek gedrag (de clown uithangen).

Wie door de faalangst in de 'vechtstand' gaat, vertoont vaak moeilijk gedrag, zoekt ruzie met ouders/klasgenoten/vrienden/collega's/partner, en laat veel boosheid zien.

Maar faalangst kan je ook laten 'bevriezen'. In dat soort gevallen is er sprake van een black-out, letterlijk flauwvallen, misselijk worden of lichamelijke klachten (zoals buikpijn en hoofdpijn).

27

HERKEN DE FYSIEKE SYMPTOMEN

ONTSPANNEN

Bij een acute faalangstaanval merk je vaak fysieke symptomen op. Je hart gaat sneller kloppen, je begint te zweten, je voelt je draaiierig of licht in je hoofd, je krijgt buikpijn. Deze fysieke symptomen worden veroorzaakt door je gedachten, maar die kun je op dat moment niet stoppen door je gedachten te veranderen. Je gedachten hebben je lichaam klaargemaakt om te vechten, vluchten of bevriezen en je brein staat op de 'overleefstand'.

Je zult je lichaam moeten helpen ontspannen, zodat je brein ook weer kan denken. Ontspannen kan actief of passief, en kan meer of minder tijd kosten. Hoe vaker je dit oefent, hoe sneller je lijf kan ontspannen en hoe minder last je zult hebben van de fysieke symptomen van faalangst! Probeer alle tips in dit hoofdstuk minstens drie keer uit en kies dan je favoriet(en).