



DEUR MARGUERITE VAN WYK

KALMEER... *Laat ang vir jou wêrk!*

Oral hoor jy van mense wat angstig is. En kenners reken dit neem wêreldwyd toe. Maar dit hoef nie 'n kruis te raak nie. Leer om dit reg te bestuur – dit kan selfs in jou guns werk

**SARIE
LESER**



OM TE WEET

- Die brein kan dikwels nie onderskei tussen opgewondenheid, ang en paniek nie. Dieselfde hormone, soos kortisol (streshormoon), adrenaliën (streshormoon wat 'n “veg-of-vlug”-reaksie in die liggaam veroorsaak) en endorfiene (goedvoel-hormone), word in al drie situasies vrygestel. Jou unieke samestelling bepaal hoe jy die uitwerking van die hormone interpreteer en dus reageer.
- Angstigheid en depressie hou gewoonlik verband met mekaar. Mense wat depressief is, is dikwels ook angstig en omgekeerd. Angs veroorsaak egter nie depressie nie.

BRON Jonathan Redelinghuys, kliniese sielkundige

Swangerskap en 'n kankerdiagnose tegelyk. Dit het **Ann Bakkes** (foto links) se lewe handomkeer verander.

Maar sy het met passie en durf besluit om nie die slagoffer van haar ang te word nie. As sy dit reg hanteer, het sy geglo, kan dit vir haar werk.

En dit hét. Dit het selfs tot 'n nuwe loopbaan gelei. Dié Kaapse sake- en lewensafrieter was vroeër in bestuursposisies in die IT-bedryf. Nou bied sy landwyd werksessies aan oor hoe jy angstigheid kan gebruik om uiteindelik 'n voller lewe te lei.

Ann is in September 2008 met melanoom-kanker, wat na haar limfkliere versprei het, gediagnoseer. Sy was swanger met haar en Tiaan, 'n IT-spesialis, se eersteling, Luca (nou 4).

Illustrasie iStockphoto

ANN SE 4-PUNT- ANGSPLAN

Sy kon nie chemoterapie kry nie en die melanome is chirurgies verwyder.

Toe sy sowat twee jaar later swanger was met Emma (nou 2), is melanoomkanker weer by haar gediagnoseer. Dis weer chirurgies verwyder.

“Ek was angstig en vreesbevange, maar het besluit om nié ’n slagoffer te wees en die res van my lewe bang te wees nie. Ek wou angs eerder as ’n uitdaging sien en ’n vol lewe lei.”

Op 11 April vanjaar was sy twee jaar in remissie.

Ann het destyds intense angs ervaar. Maar op haar reis om antwoorde te vind het sy besef sy kan mense met algemene angsstoornis, in Engels “general anxiety disorder” (GAD), help.

GAD is nie uniek nie – meer as 1 uit 50 Suid-Afrikaners, sowat 2,7%, stoei een of ander tyd in hul lewe daarmee, volgens die Suid-Afrikaanse Depressie-en-Angsgroep (SADAG). In Amerika ly sowat 5% van die bevolking daaraan. In Australië 1 uit 23 en in Italië 1 uit 33 volwassenes. (www.anxietyzap.com)

Ann se intense angs het ook later verander in GAD.

Jy het algemene angssimptome as jy snags rondrol, sukkel om te slaap, vreesbevange is oor wat môre by die werk wag. Jou nek is dalk vol stresknobbels of jou maag pyn. Jy is bekommerd as jou man nie op sy gewone tyd tuis is nie. Jy kan net nie meer ontspan nie.

Word kalm, jy kán dit wen.

In Ann se geval het meditasie ’n belangrike rol gespeel.

“Ek het deur meditasie my ou gedragpatrone verander. Ek moes stil word om te besef angs is soos ’n ‘geskenk’. Ek het dit aanvaar en omarm en was nie meer bang daarvoor nie. Toe kon dit vir my begin werk.”

Sy het daarvoor begin praat. En voor elke kanker-skandering ’n e-pos aan haar vriendinne gestuur waarin sy erken het sy is bang. “Ek het terselfdertyd besef ek wil ’n werkende ma wees, dit stimuleer my. Selfs toe ek baie siek was, het ek gewerk en my meestersgraad geding. Juis omdat ek

1 Identifiseer die gevoel. As jy knaend naar, bekommerd of gestres is of snags rondrol, is die kans goed dat jy angstig is.

2 Verander doelbewus gedragpatrone uit jou kindertyd wat jou gedagtes “gevang” hou. (Ann het op ’n plaas in die Vrystaat grootgeword, waar sy geleer het jy kan net ’n goeie ma wees as jy heeltyds huishou. Dit het gekeer dat sy vorentoe beweeg.) Sy glo soos jy van ou gedragpatrone ontslae raak, raak jy minder krities op jouself. Sy moes aanvaar sy is nie ’n slegte ma omdat sy gewerk het terwyl sy siek was nie.

3 Wees dapper en erken openlik jy is angstig, al maak dié uitspraak jou weerloos. Sê sommer hardop: “Ek is angstig!”

4 Maak nuwe lewenskeuses en laat dit ’n natuurlike deel van jou lewe word. “Ek het aanhou werk én begin studeer, selfs al was dit moeilik. Want ek wou ’n verskil maak. Eers tóe het angs my as mens laat groei.”

deur my angs ook ’n verskil aan ander se lewe wou maak.” Sy het vanjaar haar meestersgraad in bestuursafrigting, wat op haar bevindings gegrond is, aan die Universiteit Stellenbosch verwerf. “Ek kan sien hoe ek ander vandag daarmee help. In hul verhoudings en ook by die werkplek.”

Jonathan Redelinghuys, ’n kliniese sielkundige van Pretoria, reken ’n gesonde skeut angs is nodig vir ’n vervulde lewe. “As ons die hele tyd ‘egalig’ moes leef, sou dit so vervelig wees. Nóg ’n positiewe eienskap van angs is dat dit jou ongemaklik laat voel en motiveer om uit ’n sekere situasie weg te kom. Dit laat jou dus fokus, soos ’n atleet wat gereed maak

om weg te spring, wat wag vir die geweeskoot. Al jou spiere trek as’t ware saam . . .”

Angstigheid neem wêreldwyd toe, meen Janine Shamos, ’n Johannesburgse terapeut wat veral fokus op veerkragtigheid en ook woordvoerder van SADAG.

“Werkloosheid en die wêreld-resessie, asook geweld en trauma speel ’n rol. En hoe weerloser ons voel, hoe angstiger word ons. Mense gebruik dan die verkeerde dinge soos koffie, sigarette en alkohol om in beheer te voel. Dit kan angstigheid vererger,” sê sy.

Vroue is meer geneig om angstig te wees as mans. “Ons hormone speel waarskynlik ’n rol. Ons is boonop die gesin se versorgers en moet baie rolle balanseer – ma, eggenote, vriendin en werkende vrou. Dit plaas baie druk op ons,” reken Janine.

Ontspanningstegnieke soos meditasie help jou om stil te word en jou bewustheid te verhoog. (Een tot vyf minute elke dag is genoeg.) “Navorsing wys dit kan angs met tot 20% verminder,” sê Ann. Dit help ook as jy ’n dagboek hou en jou vrese neerpen. Ook gereelde oefening, wat endorfiene (goedvoel-hormone) vrystel, help. “Onthou, dit is ’n proses om angs in iets positiefs om te swaai en dit gebeur nie oornag nie.”

WYS WEERLOOSHEID IN JOU VERHOUDINGS

Ann vertel vroue leer van kleintyd dikwels gedrag aan wat later ’n gewoonte raak – en jou minderwaardig laat voel. Jou ma het jou dalk vertel mans sal net van jou hou as jy maer en mooi is. “Sulke vroue is dikwels angstig dat mans hulle sal verwerp as hulle gewig aansit, of plooi kry. Dit strem jou persoonlike ontwikkeling en is byna soos ’n tronk wat jou gedagtes gevange hou.”

Sy reken dit is noodsaaklik om jou angs teenoor jou maat te erken. “Die kans op ’n vervulde verhouding is groter as jy jou weerloosheid wys. Dit gee jou maat toestemming om >

< ook sy vrese te deel. En gedeelde weerloosheid bring veiligheid en vertroue in 'n verhouding.”

ERKEN JOU ANGS BY DIE WERKPLEK

Tradisioneel het ons geleer om nie emosies werk toe te neem nie, maar navorsing wys goeie besluite (ja, ook strategiese besluite by die werk) is gegrond op emosies, reken Ann.

“Erken jou angstigheid by die werk teenoor jouself. Gesels byvoorbeeld met jouself en sê: ‘Ek is só bang ek lyk onbevoeg en neem die verkeerde besluite.’ Die oomblik as jy dit erken, kan jy die ware probleem ondersoek en vasstel waaroor hierdie angstsintlike gaan. Dit begin gewoonlik ook by aangeleerde gedragpatrone uit jou kinderjare. Iemand het dalk vir jou as tiener vertel jy is dom en versukkeld.”

As jy weet waaroor jou vrees eintlik gaan, kan jy nuwe besluite neem, soos dat jy uitstekende werk gáán lewer, dat jy dit kán doen.

WEES INGESTEL OP ANDER SE EMOSIES

As jy jou eie angstsintlike begryp en reg hanteer, kan jy ook makliker ander mense s'n verstaan.

“Wees ingestel op ander se emosies. Wanneer iemand aanvallend, oorkrities of bang is om komplimente te aanvaar, is die kans goed dat sy angstig is. Hanteer haar empaties en moedig haar aan om 'n sukses van haar lewe (by die werk en/of tuis) te maak. Onthou ook, jy kan ferm en selfs krities wees, sonder om aggressief en afbrekend te wees.”

Ann gee toe dit neem tyd om ou

ANGS HÉT VOORDELE

■ Dit help dat jy beter voorberei vir 'n groot toets of toespraak. As jy angstig is, is jy geneig om die slegste scenario te verwag. En dit dryf jou nog meer.

■ Jy gee meer aandag aan kwessies wat belangrik is in jou lewe (soos gesond eet en genoeg slaap en oefening) sodat jy beter kan fokus op jou einddoel.

■ Iemand wat angstig is, identifiseer dikwels probleme eerste en kan dus betyds oplossings soek.

■ As jy angstig is en jou gevoelens deel, lei dit tot beter kommunikasie.

BRONNE Gad.about.com; Theanxietytips.com

gedragpatrone te verander en te leer om nuwe keuses te maak.

“Maar hoe meer jy bewus word van gedrag wat jou gevang hou, hoe makliker raak dit om dit te stop. Later raak dit tweede natuur. Jy leer ook om nie meer so krities op jouself te wees nie. Slegs dán kan angstigheid tot jou voordeel werk.

“Jou brein kán verander as jy herhaaldelik nuwe keuses maak. Só bou jy nuwe neurologiese ‘padkaarte’,” sê Ann.

Ja, dis soms nodig om medikasie te gebruik. Tesame met 'n goeie ondersteuningsnetwerk en terapie.

“Wanneer jy leer om jou angstsintlike reg te bestuur doen dit wonderlike vir jou selfbeeld. Dit laat jou groei. En help jou om sin van die lewe te maak.”

SARIE
LESER
SÊ



‘Ek moes leer om te besin voor ek doen’

ILSE COETZEE (foto bo), hoof van menslike hulpbronne in die IT-afdeling van 'n groot maatskappy in Kaapstad, wat haar “lewe lank angstig” was, moes hard werk aan haar angstsintlike, maar vandag pluk sy die vrugte van 'n nuwe benadering met nuwe lewenskeuses.

“As kind het ek vir myself hoë standarde gestel. As iets gepla het, het ek van my angstsintlike ontslae geraak deur dit dadelik op te los. Maar die ewige gejaag en besig wees het my moeg gemaak, my immuniteit verswak en meer angstsintlike geskep.”

Dié ma van twee (Shaun is 20 en Lisa 16) het in 2012 by Ann aangeklop. Moeg en uitgebrand. “My grootste les was dis nie nodig om altyd besig te wees nie. Ek moes leer om rustig te word en te besin voor ek dóén.

“Ek het dus meer ‘my-tyd’ geskep. Soggens voor werk gaan drink ek koffie om my gedagtes te orden. Dit help dat ek nie so haastig en gestres by 'n vergadering instorm nie.

“Ek doen asemhalingsoefeninge tussen vergaderings en fokus deur die dag vyf tot tien minute op 'n slag op klein dingetjies wat my gelukkig maak. Jare lank het die adrenaliene van besig wees my gelukkig gemaak. Nou besef ek dis nodig om tye te beplan wanneer jy rustig kan wees. Dit kom nie vir my natuurlik nie.”

Dit het haar nege maande gevat om die nuwe lewenskeuses konsekwent toe te pas. “Maar toe dit begin wérk, was dit wonderlik. My werk het verbeter en ek voel meer vervuld in my persoonlike lewe.”

VIR NAVRAE

■ Janine Shamos, Johannesburgse terapeut in veerkragtigheid en woordvoerder van SADAG: www.liveyourlife.co.za

■ Jonathan Redelinghuys, kliniese sielkundige van Pretoria: jono.rede@gmail.com

■ Ann Bakkes, sake- en lewensafriigter: 021 913 3507

VERMINDER JOU ANGS

- Eet gebalanseerde maaltye ■ Drink minder alkohol en koffie
- Haal diep asem ■ Aanvaar jy kan nie alles beheer nie
- Glo jy sal weer beter voel ■ Praat met iemand wat jy vertrou
- Leer wat snellers vir jou angstigheid is ■ Doen daagliks sowat 30 minute oefening ■ Moenie jou humorsin verloor nie
- Slaap genoeg

INLIGTING SADAG (Hulplyn) 0800 21 22 23; 0800 20 50 26; www.sadag.org; SMS 31393