

Angststoornis



jun 27-14:27



Lekker griezelen of echt bang

jun 27-15:12

Onbehaaglijk, overheersend,
bedreigend

waakzaam, alert, verdedigen, vechten,
vluchten. Adrenaline geeft je dat extra.



jun 27-15:40

Angsten

Ze

Horen bij het leven. Zijn gezond,
maar kunnen ook ongezond
(ziekelijk) zijn.

jun 27-14:29

Angst kan een vriend zijn!
Angst kan een vijand zijn!

jun 27-14:32

Angst voor onweer
blaffende honden
het verkeer



etc. waakzaamheid is dan goed. Maar het
kan ook doorslaan. Een te grote angst
ervaren, die in die situatie niet echt nodig
is.

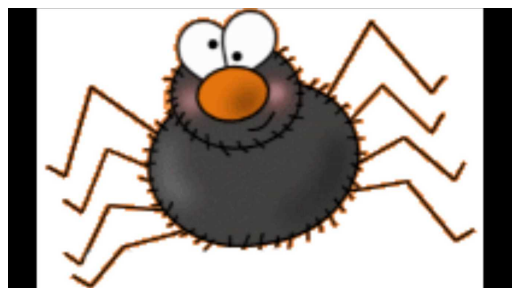
jun 27-16:07

Herken je de volgende angsten:



jun 27-14:31

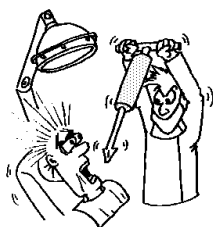
jun 27-15:45



jun 27-15:45



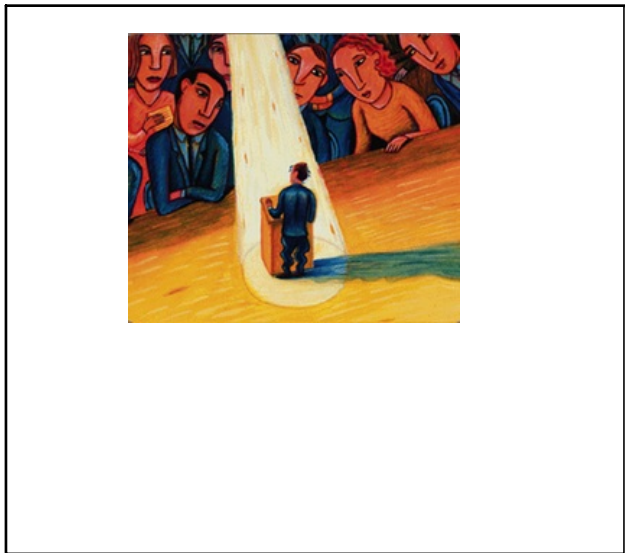
jun 27-15:45



jun 27-15:45



jun 27-15:45



jun 27-15:45

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loesje

© 2014 Loesje.nl

jun 27-15:45



jun 27-15:45

Is in de volgende situaties ook sprake van angst?

- * Iemand gedraagt zich altijd theatraal
- * Iemand past zich altijd aan bij de groep
- * Iemand controleert wel tien keer of hij het gas heeft uitgedaan
- * Iemand ligt in een groep altijd dwars en wil zich nooit aanpassen

jun 27-14:35

Opdracht 1

Maak een lijstje met vier dingen die bij jou angst oproepen.

Van beetje angst, angstig, tot heel veel angst.

a. _____ 0 0 0


b. _____ 0 0 0

c. _____ 0 0 0

d. _____ 0 0 0

jun 27-14:40

Bij ons op school. Waar ben jij bang voor?



jun 27-15:13

Opdracht 2
 Waar/onwaar

1. Als je bang bent voor honden kun je maar het beste altijd uit de buurt van honden blijven waar (p)/onwaar (F)
2. Praten over angst helpt meestal Waar(o)/Onwaar (e)
3. niemand op school zou het vervelend vinden om op werkweek te gaan Waar(r)/onwaar (b)
4. Als je bang voor de tandarts bent moet je juist wel gaan waar(i)/onwaar(o)
5. Volwassen mensen kennen geen angsten Waar(n)/Onwaar(e)

Schrijf hieronder het woord:

jun 27-14:46

Angst is: Weerstand voelen

Je verwacht weer angstig te worden ... (Verwachtingsangst)

Dan ga je:
 Vermijden
 en ...

of: je zorgt juist voor
Exposure

jun 27-14:58

Faalangst
 sociaal/motorisch/
 school

welke stap heb jij vandaag genomen?

jun 27-15:53

Film angststoornis

jun 27-15:06

Soorten angsten:

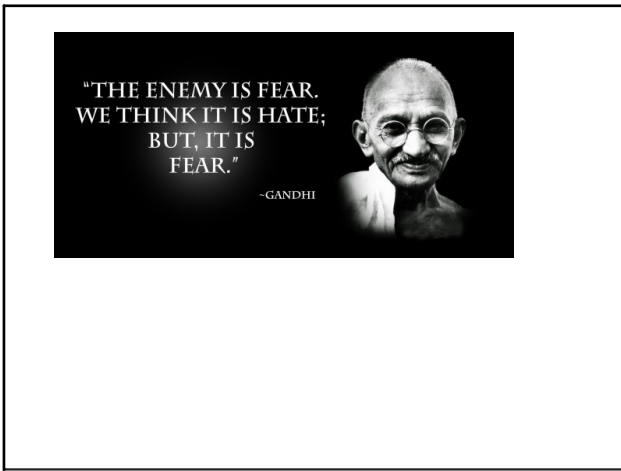
1. Wat is een obsessieve-compulsieve stoornis?
2. Wat is hypochondrie?
3. Wanneer is nu sprake van een angststoornis?
4. Wat is een paniekstoornis?
5. Wat is een gegeneraliseerde angststoornis?
6. Wat is een fobie?
7. Noem een aantal lichamelijke kenmerken van angst.
8. Wat is hyperventilatie. Geef ook lichamelijke verschijnselen.
9. Wat is cognitieve therapie?
10. Wat is gedragstherapie?

jun 27-15:26

The only thing we have to fear is fear itself.
 (Franklin D. Roosevelt)

izquotes.com

jun 27-16:28



jun 27-16:50



jun 27-16:54