
Niveaus van Angst

1/ Piekeren:

- Tijdsverloop: PLOTS
- Hersenfuncties: VERMINDERDE Aktie, Rust, Genot
- Lichaamsfuncties: LICHT toegenomen Spanning (is men meestal ONBEWUST van)

2/ Angst:

- Tijdsverloop: PLOTS
- Hersenfuncties: GEEN Aktie, Rust, Genot MEER
- Lichaamsfuncties: ERNSTIG toegenomen Spanning (is men duidelijk BEWUST van)
Spanning = slechte samenwerking tussen Aktie en Relaxatie
Controle = doenbaar

3/ Paniek:

- Tijdsverloop: PLOTS
- Hersenfuncties: GEEN Aktie, Rust, Genot MEER
- Lichaamsfuncties: ERNSTIG toegenomen Spanning (minder BEWUST of Hysterisch)
Spanning = VECHT- of VLUCHT Reflex
Controle = nihil (alsof je lichaam 'overneemt')

4/ Depressie:

- Tijdsverloop: CONTINUE en RITMISCH (dagschommelingen)
- Hersenfuncties: GEEN Aktie, Rust, Genot MEER
- Lichaamsfuncties: ERNSTIG toegenomen Spanning (is men duidelijk BEWUST van)
Spanning = slechte samenwerking tussen Aktie en Relaxatie
Controle = doenbaar

⇒ Vermijdings- en Controle Gedrag (en gedachten)

Wat of wie ben je stilaan gaan vermijden vanuit je angsten: confrontatie, conflict, bepaalde mensen, bepaalde plaatsen...

Hoe heb je stilaan je omgeving naar je omgeving naar je hand gezet om diezelfde situatie te vermijden of naar je hand te zetten,