

Antwoorden module 4 Leren ontspannen

1. Waarom is het belangrijk dat u zich leert ontspannen?

Je kunnen ontspannen levert je een extra "wapen" in de strijd tegen de angst. Mensen met een angststoornis vermijden vaak allerlei moeilijke situaties. Als men stapsgewijs gaat werken aan het opzoeken van deze situaties, zal het regelmatig voorkomen dat dit met veel spanning gepaard gaat. Door actief ontspannen kan men de spanning flink verminderen. Verder is in veel onderzoeken aangetoond dat het aanleren van ontspanningsoefeningen gunstig is voor het verminderen van angsten, en een goed hulpmiddel is bij het overwinnen van vermijding.

2. Op welke manier leerde u zich stapsgewijs helemaal ontspannen?

Door eerst allerlei groepen spieren even aan te spannen en daarna weer te ontspannen. Later door meteen te ontspannen. Nog later ontspant men zich door langzaam te tellen en zichzelf instructies te geven te ontspannen.

3. Welke 7 spiergroepen hebt u leren ontspannen in de eerste oefening?

- 1. De rechter of linker arm en hand.*
- 2. De andere hand en arm.*
- 3. De spieren van het gezicht.*

4. *De spieren van de nek.*

5. *De spieren van de borst, schouders en buik.*

6. *Het rechterbeen en voet.*

7. *De spieren van linkerbeen en voet.*

4. Welke vier groepen werden hierna gebruikt?

1. *De beide armen*

2. *Het gezicht en de nek*

3. *De romp (borst, schouders, buik)*

4. *De beide benen.*

5. Na alle oefeningen zittend gedaan te hebben bent u het in verschillende situaties gaan doen. Noemt u deze hieronder.

Staan, lopend, met de radio, bij de tv, onder het eten, tijdens een telefoongesprek

en nog eigen situaties in te vullen als op het werk, in gezelschap etc.

6. Op welke manier kunt u rustiger ademen?

Door middel van buikademhaling.

7. Schrijf hieronder de regels op voor een goede ademhaling.

- *Door de neus in en uit ademen.*
- *De buikspieren meer gebruiken dan de borstspieren. Span de buikspieren aan bij het uitademen en laat ze los bij inademen. Houd de ademhaling niet vast!*
- *De uitademing langer maken dan de inademing. De uitademing 2x zo lang als uw inademing.*

8. Waarom is uw houding belangrijk voor uw ademhaling?

Als men een beetje in elkaar gedoken zit, is ademen met de buik moeilijk.