

## ANGS

**Mense se dikwels “Vat time out!” wanneer angstig is: Staan op en doen iets. Maar wat doen jy wanneer dit nie help nie?**

1. Identifiseer wat dit is wat jou angstig maak?  
*Tiener wat toetse of eksamen moet skryf*  
*Onaangename taak by die werk bv. iemand aanspreek oor gedrag*
2. Wat kan ek daaromtrent doen om die angstigheid te verminder?  
*Toets of eksamen: begin vroegtydig met die voorbereiding daarvoor, het ek al die notas en verstaan ek dit, vra vroegtydig hulp*  
*Onaangename taak: kry al die feite, maak seker dis 100% korrek, vra 'n kollega om in te sit*
3. Is dit nodig om professionele hulp te kry?  
*Oorweeg dit ernstig wanneer die sneller vir jou angstigheid verby is en jy is steeds angstig.*

### Het ek professionele hulp vir my angstigheid nodig?

Iemand wat reeds angstig is se angsvlakke kan verder verhoog omdat hy bang/angstig is dat sy oordeel hom met so 'n vraag in die steek sal laat. Daar is baie aanlyn-vraelyste wat 'n mens hiermee kan help. Die uitslag bevestig nie dat jy wel 'n angsversteuring het of nie. Dit is net 'n aanduiding daarvan. Moenie op die aanlyn-uitslag alleen staat maak nie. Jy moet ten alle tye deur 'n mediese praktisyn of sielkundige geëvalueer word.

**Gebruik die skakel <https://psychcentral.com/quizzes/anxiety-quiz/> om die onderstaande toets vir angstigheid aanlyn af te lê.**

	Gewoonlik	Dikwels	Soms	Min	Nooit
Hartkloppings					
Sweet meer as gewoonlik					
Bewe					
Kortasem					
Bang					
Borspyn					

	Gewoonlik	Dikwels	Soms	Min	Nooit
Naar of abdominale pyn					
Voel duiselig					
Vrees om beheer te verloor of mal te raak					
Gevoelloosheid of prikkelende sensasie					
Koue koors of warm gloede					
Vrees om dood te gaan					

	<b>Gewoonlik</b>	<b>Dikwels</b>	<b>Soms</b>	<b>Min</b>	<b>Nooit</b>
Konstant bekommerd					
Voel of jy wil verstik					
Kan nie ontspan nie					
Gevoel dat alles onwerklik is					
Senuweeagtig					
Voel onvas op die voete					

	<b>Gewoonlik</b>	<b>Dikwels</b>	<b>Soms</b>	<b>Min</b>	<b>Nooit</b>
Geïrriteerd of sukkel om te slaap					
Hande wat bewe					
Vermyn situasies as gevolg van angs					
Voel lighoofdig/duiselig					

### Nog 'n voorbeeld om jou angstigheid te toets

1.	Ervaar jy buitengewone angstigheid en bekommernis vir die grootste gedeelte van die dag vir 'n periode van ten minste ses maande?	Ja	Nee
2.	Is jy sonder genoegsame rede bekommerd oor 'n aantal gebeurtenisse of aktiwiteite, soos werk of skool en of jou gesondheid?	Ja	Nee
3.	Vind jy dit moeilik om jou bekommernisse te beheer?	Ja	Nee
4.	Bly jy rusteloos en gespanne?	Ja	Nee
5.	Raak jy gou moeg?	Ja	Nee
6.	Sukkel jy om te konsentreer en inligting te onthou?	Ja	Nee
7.	Is jy meer as gewoonlik geïrriteerd?	Ja	Nee
8.	Sukkel jy om aan die slaap te raak en vas slaap?	Ja	Nee
9.	Het jou angstigheid 'n negatiewe uitwerking op jou daaglikse lewe?	Ja	Nee

**OORWEEG DIT ERNSTIG OM 'N MEDIESE DOKTER TE BESOEK VIR 'N DEEGLIKE EVALUERING INDIEN JY OP 5 OF MEER OP BOGENOEMDE VRAE "JA" GEANTWOORD HET.**

### **Hoe nou verder wanneer jy met 'n algemene angsversteuring gediagnoseer is?**

'n Kombinasie van terapie en medikasie kan help om die angstigheid beter te beheer. Wees versigtig vir oordie-toonbank medikasie en allerlei rate.

### **Moet die inligting rondom die diagnose, terapie en die gebruik van medikasie met die skool of by die werk gekommunikeer word?**

Dit moet sonder enige twyfel gedoen word sodat die tiener of werknemer die nodige ondersteuning kan kry met die voorwaarde dat hierdie inligting ten alle tye met vertroulikheid hanteer sal word.

**Skool:** 'n vergadering met die sielkundige of graadvoog moet gereël word. Kommunikeer die kind se simptome, wat sy behandeling behels en wat gedoen kan word om die kind te ondersteun. Hierdie inligting moet met al die onderwysers gedeel word wat met die kind werk, selfs op die sportveld.

### **Is dit raadsaam om so iets met jou werkgever te bespreek? Baie mense sal dit nie wil bespreek nie, uit vrees dat hulle hulle werk sal verloor.**

**Die individu** moet self besluit, afhangende van die werkgever of onmiddellike hoofde se ingesteldheid rondom angs en geestesgesondheid oor die algemeen. Ek sal dit ten sterkste aanbeveel, want goed soos sperdatums, die maand-tot-maand teikens vir bemarkers, ens. sal die persoon meer gespanne maak en uiteindelik sy produktiwiteit erg benadeel.

**Werkgewers** moet baie meer sensitief wees teenoor angstige en depressiewe werknemers. Hulle moet hulle help en ondersteuningstrukture in plek stel, want die werkgever ly groot verliese a.g.v. verlaagde produktiwiteit.

### **Hulp vir die angstige leerder in die klas**

Die aanbevelings sal nie vir almal ewe geskik wees nie. Toets dit en besluit of jy dit vir jou leerders kan gebruik.

#### **ER24**

Stel 'n ruimte beskikbaar waarheen die leerder kan gaan wanneer hy/sy nie die angs kan beheer/hanteer nie. Byvoorbeeld: die leerder moet vir die onderwyser sê wanneer hy/sy 'n paar minute uit die klaskamer wil gaan. Die leerder moet weet wanneer hy/sy weer na die klaskamer moet terugkeer.

#### **Gebruik alternatiewe motodes om die leerder se aandag af te lei van dit wat hom/haar angstig maak.**

Laat die leerder toe om vir 'n paar minute te lees of na musiek te luister waarna hy/sy weer met klaswerk voortgaan.

#### **Gee die leerder aan die begin van die skooldag/periode 'n paar minute om net rustig te raak**

Byvoorbeeld: gee voor die klas begin die leerder 'n idee wat gedurende die les gedoen gaan word, vra of hy/sy die regte boeke daar het, maak na die les seker hy/sy verstaan wat die opdragte/huiswerk is en hoe dit gedoen moet word. *Hierdie hulp word verleen sonder om die aandag op die individu te plaas.*

#### **Meer begrip vir die angstige leerder**

Praat met die leerder en vind uit wat hom/haar angstig maak, wat die simptome is en wat die beste manier is om dit te hanteer. Daarom sal 'n mens nooit die angstige leerder voor 'n klas uitsonder uit. Dit sal net hulle angstigheid vererger.

#### **Haal stadig en diep asem**

Leer die leerder (en ook ouers) hoe om in die klas en tuis reg asem te haal. Leer die asemhalingstegniek vir die hele klas. Wanneer die leerder angstig raak, kan die onderwyser 'n speletjie daarvan maak dat almal moet reg asemhaal. Die angstige leerder word rustiger sonder dat enige iemand iets agter gekom het.

### **Stel voor dat leerders wat afwesig is as gevolg van hulle angstigheid net vir 'n paar uur per dag skool bywoon.**

Die leerders sal hulle vrese makliker hanteer, want hulle weet dat hulle dit net vir 'n paar uur moet hanteer. Hoe langer die leerder uit die skool bly, hoe moeiliker is dit om weer terug te keer.

### **Verminder situasies wat angs veroorsaak**

Byvoorbeeld: laat leerders toe om sommige van die mondelingopdragte met hulle selfone tuis op te neem, video's daarvan te maak of plakkaat te gebruik (die fokus is dan eerder op die plakkaat as op die leerder). Hierdie "alternatiewe" metodes is nie altyd moontlik nie, maar probeer om op 'n kreatiewe manier die angstige leerder te akkommodeer.

### **Veranderinge in die normale verloop van die skooldag**

Byvoorbeeld: die saalperiode sal eers aan die einde van die dag wees. 'n Skielike verandering kan 'n paniekaanval by die angstige leerder tot gevolg hê. Wanneer hulle van die veranderde skedule weet, kan hulle hulself daarop voorberei.

### **Take**

Wanneer leerders lang take moet uitvoer, kan die onderwyser dit in onderafdelings verdeel en die angstige leerder help om sy/haar tyd daarvolgens in te deel sodat die taak betyds ingegee kan word.

### **Doen oefeninge in die klas (wanneer die situasie en tyd dit toelaat)**

Stop alle klasaktiwiteite en doen vir 'n paar minute strekoefeninge. Dit sal die angstigheid beslis verminder sonder om die fokus op die angstige leerder self te plaas. Indien dit tot chaos lei, los liewer. Dit sal net die onderwyser se angsvlakke laat styg!

## **Idees om self jou angstigheid beter te hanteer**

- Besoek jou huisdokter vir 'n deeglike ondersoek.
- Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep wat jou sal verstaan omdat hulle dieselfde uitdagings het.
- Vra jou familie vir hulle ondersteuning.
- Leer tegnieke aan om te ontspan en gefokus te bly.
- Oorweeg aërobiese oefening bv. draf, fietsry, swem.
- Vermy kaffeïene, dwelms of verkouemedisyne wat oor die toonbank gekoop kan word. Dit kan die simptome van die angsversteuring net vererger.

## **In gesprek met die angstige leerder**

Besluit op 'n geskikte tyd en plek wanneer jy met die leerder in privaatheid oor sy/haar angstigheid praat. Die onderwyser moet altyd eers die leerder se toestemming vra om persoonlike inligting met iemand anders (ouers, ander onderwysers) te bespreek. Die leerder moet weet wie die persoon is en hoekom dit belangrik is dat hierdie persoon ingelig moet word. Die doel van so 'n gesprek is nie om die leerder van antwoorde of oplossings te voorsien nie, maar om hom/haar by die aangewese persoon te kry wat hom/haar die beste kan help.

### **Jou waarneming**

*"Hoe gaan dit? Ek kom agter dat jy ..."*

Noem die gedrag wat jou bekommerd maak.

### **Omgee**

*"Ek is bekommerd oor jou. Jy tree anders as gewoonlik op."*

Die leerder moet weet jy gee regtig om en dat jy sy/haar probleem ernstig opneem.

## **Hulp**

*“Wat kan ons doen om jou minder angstig te maak?”*

Die gesprek moet altyd eindig met ‘n aksieplan waarop die leerder en onderwyser saam besluit het. Herinner die leerder weer aan die beskikbare hulp by die skool (indien daar is) en in die gemeenskap. Gee die adres en kontakbesonderhede van die instansie(s) waar hy/sy gehelp kan word.