

Waarom ben ik soms bang?

In je hersenen bevindt zich de amygdala. Die heeft als taak je te beschermen. Maar soms werkt de amygdala te hard. Dan vertelt die je hersenen dat er gevaar is, ook al ben je veilig. Daardoor voel je je niet op je gemak. Als je je zo voelt, kun je je hersenen leren zich te concentreren en te kalmeren. Probeer deze stappen.

Aftellen en tot rust komen



Adem

5

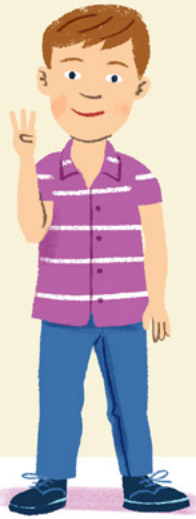
keer
langzaam
in en uit.



Tel langzaam tot

4

telkens als je
uitademt.



Noem

3

dingen die je
kunt horen,
aanraken en zien.



Noem

2

gevoelens die
je hebt.



Praat met

1

volwassene
over je
gevoelens.