

Waar zijn mensen bang voor en waarom zijn ze bang?

Vragen en antwoorden van de website van Willem Wever www.willemwever.nl

Hoe kan het dat de één bang is voor een spin en de ander niet?



Laatste wijziging: 16-12-2007

Angst heb je niet voor niets, het helpt ons in gevaarlijke situaties en maakt ons lichaam klaar om snel te kunnen reageren in geval van nood.

Iedereen kent het gevoel van angst, je gaat zweten, je hart gaat sneller kloppen en er gaat een tinteling door je hele lichaam, dit wordt de "fight or flight respons" genoemd (of te wel; de vecht of vlucht reactie). Toch zijn er veel angsten zonder dat er altijd een levensbedreigende situatie is, bijvoorbeeld de angst voor spinnen, muizen of zelfs vlinders. Waarom zo'n angst bij de één wel maar bij de ander niet ontstaat is niet altijd te achterhalen.



Meestal ontstaat een angst door een vervelende ervaring in het verleden of doordat je ergens hebt gehoord of gelezen dat er wat ergs zou kunnen gebeuren. Bijvoorbeeld een spin zou kunnen bijten. Deze ervaringen zijn natuurlijk bij iedereen anders.

Bron: http://www.willemwever.nl/vraag_antwoord/het-menselijk-lichaam/hoe-kan-het-dat-de-%C3%A9n-bang-voor-een-spin-en-de-ander-niet

Waarom zijn zo veel kinderen en volwassenen bang voor de tandarts?



Laatste wijziging: 23-07-2010

Best veel mensen zijn bang voor de tandarts. Ze zijn bang voor pijn en ze houden er niet van als ze niet weten wat er gaat gebeuren. Het is heel normaal dat een tandarts uitlegt wat hij gaat doen, maar helaas hebben niet alle tandartsen dit geleerd of vergeten ze het door tijdgebrek.



Maar meestal komt de angst door de verhalen van andere mensen. Vroeger waren behandelingen bij de tandarts veel pijnlijker, vooral het boren van gaatjes. Er waren nog geen watergekoelde boren en de warmte die daarvan af kwam was niet fijn. Ook waren de verdovingen minder goed dan nu. Daarom hebben veel oudere mensen nare ervaringen gehad bij de (school)tandarts en zij maken hun kinderen dan ook weer bang met die verhalen.

Tegenwoordig leren tandartsen zo pijnloos mogelijk te behandelen en ook door de veel betere apparatuur is een bezoek aan de tandarts helemaal geen ramp meer. Je kunt nu heel goed met de tandarts afspreken dat hij/zij even stopt als je je hand opsteekt en zo heb je invloed op de behandeling en lig je niet maar machteloos af te wachten wat er komen gaat.

Als je toch steeds bang bent zijn hier een paar tips:

- Vraag aan je tandarts of hij/zij een keertje alle apparaten aan je wil laten zien. Dus bijvoorbeeld hoe een boor werkt en hoe de stoel omhoog gaat.
- Vertel de tandarts dat je het spannend vindt, dan kan hij jou helpen en je op je gemak stellen.
- Spreek met de tandarts af dat als je een gaatje moet laten boren dat hij hardop tot 5 telt en dan stopt om te kijken hoe het met je gaat.
- Bekijk de tandarts als iemand die jou kan helpen om je gebit zo gezond mogelijk te houden.

Als je bang bent voor de tandarts en er nooit naar toe gaat, dan is het een kwestie van tijd dat een kies erg zeer gaat doen, zo zeer dat je GRAAG naar de tandarts gaat! Laat het zover niet komen en maak een afspraak!

Bron: **Angstcoach Carola Saals** en angsttandarts Bouke Zwaan

Bron: http://www.willemwever.nl/vraag_antwoord/het-menselijk-lichaam/waarom-zijn-zo-veel-kinderen-en-volwassenen-bang-voor-de-tandar

Waarom blijven enge plaatjes langer in je hoofd zitten dan mooie plaatjes?



Beantwoord door: **Anne de Pagter, kinderarts in opleiding**
Laatste wijziging: 11-03-2009

Ons geheugen is de hele dag aan het nadenken. Elke keer, bij elke gebeurtenis, wordt een selectie gemaakt: is dit belangrijk genoeg om te onthouden (op te slaan in het geheugen) of niet?

Wanneer je van een gebeurtenis heel blij, opgewonden of juist heel



verdrietig wordt, worden de beelden beter vastgelegd in het geheugen. Deze gevoelens heten emoties. Wanneer een gebeurtenis dus een emotie bij je oproept, is het belangrijker dan een gebeurtenis die geen emotie oproept, en sla je het dus beter op in je geheugen. Hele erge gebeurtenissen ("enge plaatjes") worden helemaal goed vastgelegd, omdat je daar in de toekomst voor moet oppassen (dat wil je niet nog eens meemaken!). Helaas blijven daardoor deze enge plaatjes langer in je hoofd zitten dan mooie plaatjes.

Dit antwoord is mede geschreven door prof. dr. G. Sinnema, Medische Psychologie, WKZ, Utrecht.

Bron: http://www.willemwever.nl/vraag_antwoord/het-menselijk-lichaam/waarom-blijven-enge-plaatjes-langer-je-hoofd-zitten-dan-mooie-p

Wat is hoogtevrees?



Laatste wijziging: 16-05-2006

Iedereen is wel ergens bang voor, zelfs de sterkste en slimste mensen. Mensen met hoogtevrees zijn bang (hebben vrees) voor hoogtes, vaak omdat ze bang zijn om te vallen. Als mensen met hoogtevrees op een ladder staan of over het hek van een brug naar beneden kijken worden ze bang en krijgen een naar gevoel in hun buik.



Er zijn veel mensen met hoogtevrees, maar niet iedereen heeft er evenveel last van. De ene persoon gaat bijvoorbeeld de ladder helemaal niet op, terwijl de andere dit wel doet maar heel bewust niet naar beneden kijkt.

Hoe je hoogtevrees krijgt is, net als dat van de meeste andere angsten, niet bekend en het is ook erg moeilijk om het weer kwijt te raken. Tegenwoordig zijn er veel verschillende cursussen of trainingen die je kan volgen om je angsten te overwinnen.

Bron: http://www.willemwever.nl/vraag_antwoord/het-menselijk-lichaam/wat-hoogtevrees