

Angst en voedselovergevoeligheid

Lezing door Lourens en Wolly Touwen
Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige
en Gezondheidspsycholoog,
Danstherapeut
en allebei Neurotherapeut.



Angst: van een ongemakkelijk gevoel Tot regelrechte paniek.



Little Albert



- Wat is trauma en welke behandeling is nodig?



- Rollenspiel



Taal van ons lichaam

Veranderingen in o.a.

- Spierspanning
- Intensiteit van sensaties
- Huid, temperatuur
- Ademhaling
- Houding, beweging
- Beelden, geluid, geur, tast
- Focus, richting van je ogen
- Emoties
- Soort gedachten

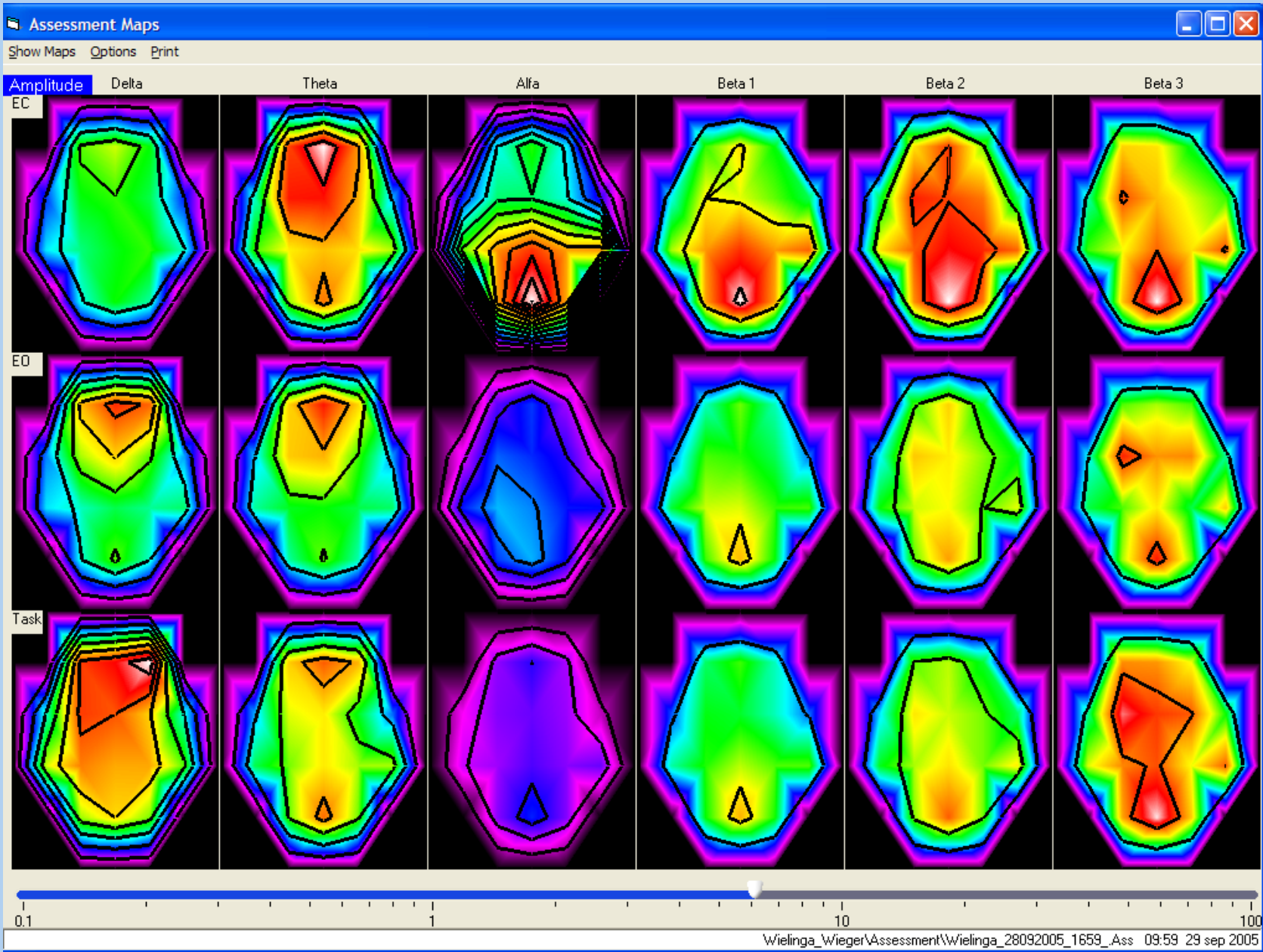
- Verkorte vragenlijst (GAD – 7)

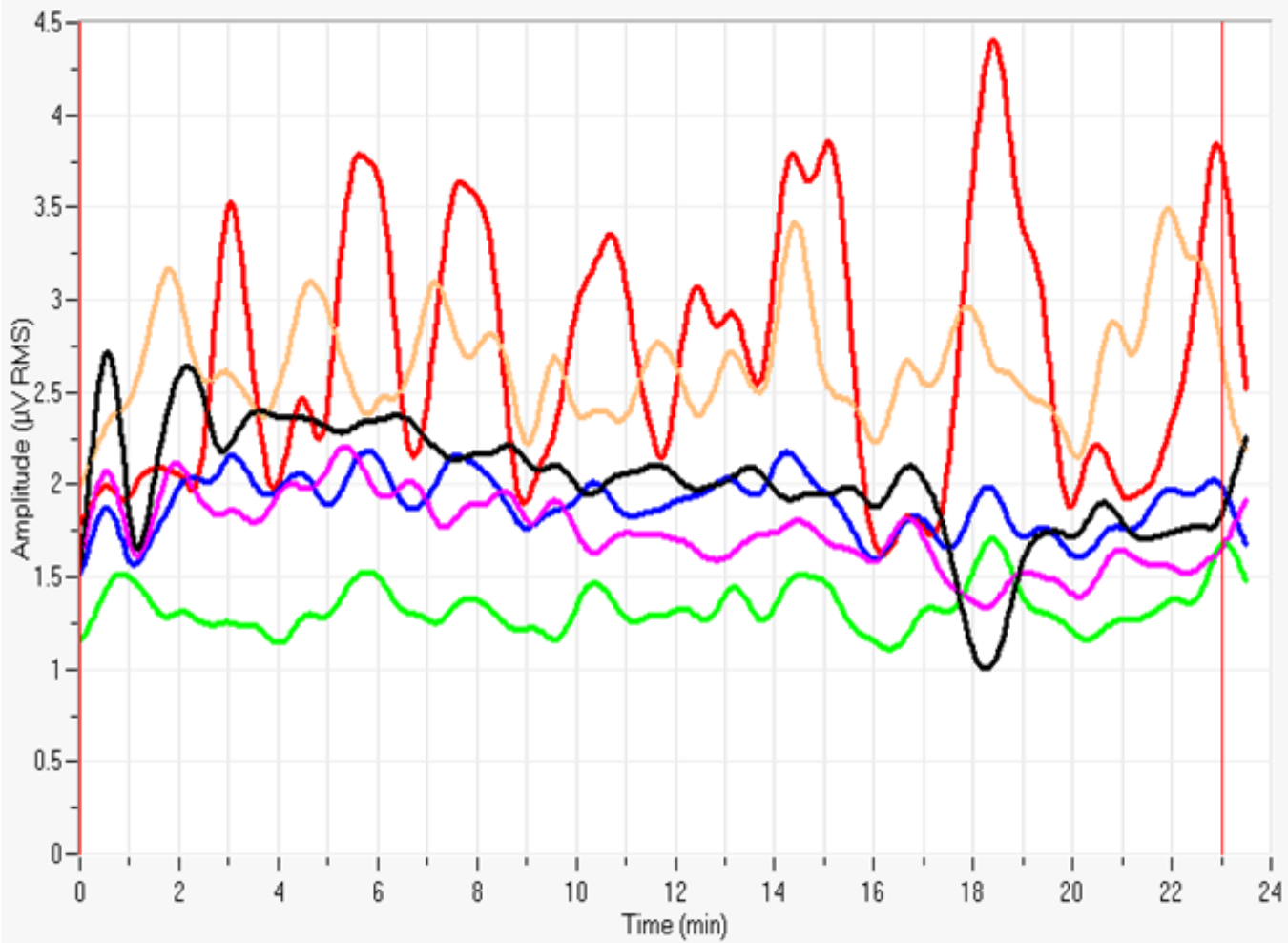
Laatste 2 weken last gehad van:

- zenuwachtig, ongemakkelijk of gespannen gevoel
- niet kunnen stoppen met piekeren
- zich zorgen maken
- niet kunnen ontspannen
- rusteloosheid
- snel geïrriteerd
- gevoel dat er iets vreselijks gaat gebeuren

- Wat doet angst in het brein en hoe is het daar zichtbaar?







Lines Visible

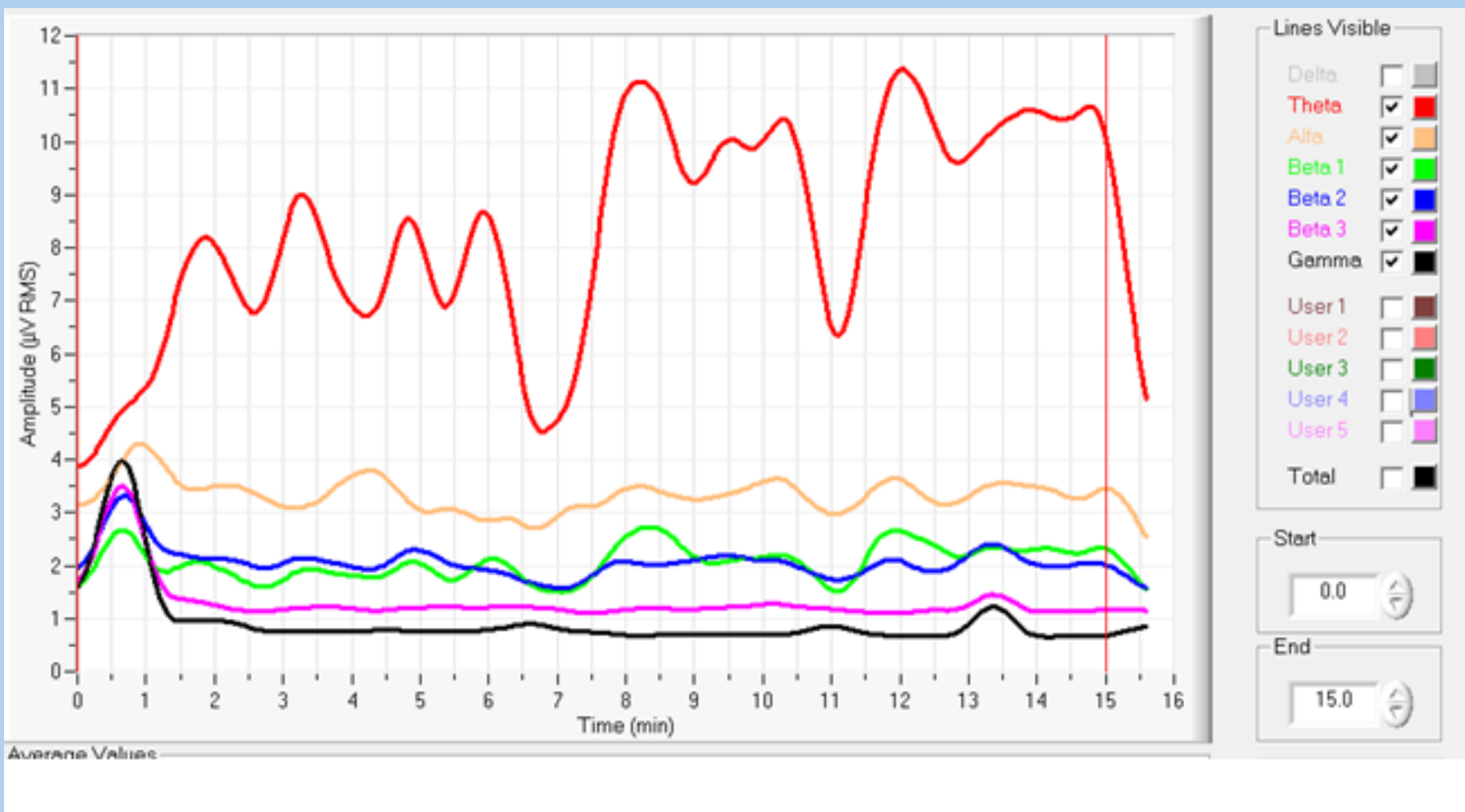
- Delta █
- Theta █
- Alfa █
- Beta 1 █
- Beta 2 █
- Beta 3 █
- Gamma █
- User 1 █
- User 2 █
- User 3 █
- User 4 █
- User 5 █
- Total █

Start

0.0

End

23.0



Average Values

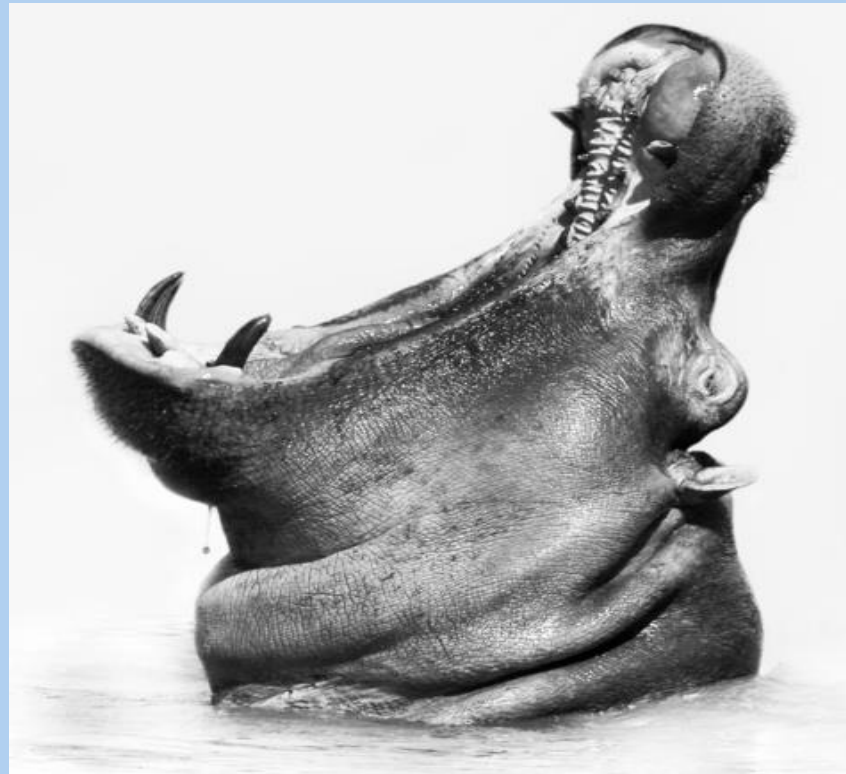
- Welke hersengebieden zijn er bij betrokken?



- Progressieve spierontspannings oefening (Jacobson) / somatic experience oefening (Levine).



Geeuwen opwekken ter ontspanning.



Afsluiting met vragen.



