



## **Nr. 2**

### **Nervositeit**

*Jaap van de Weg*

Nervositeit is een zo algemeen verschijnsel geworden dat ieder mens er in meer of mindere mate mee te maken krijgt. Wie voelt zich niet op zijn tijd gespannen, zenuwachtig of opgejaagd? Deze nerveuze problemen maken dat er op kleine of grote schaal veel verloren gaat. Door nervositeit en overspanning kunnen mensen niet tot de prestaties komen die ze zouden willen. Ook zorgt nervositeit ervoor dat veel levensvreugde verloren gaat, doordat mensen niet of te weinig kunnen genieten van hetgeen ze meemaken of waar ze mee bezig zijn. In deze uitgave wordt ingegaan op de verschijnselen en oorzaken van nervositeit en op de vraag hoe nervositeit aangepakt kan worden.