



Rust in je hoofd

JOURNAL

Eenvoudige strategieën om
minder te piekeren

Amy Birch



Geïllustreerd door Charlotte Pepper

DELTA S



INLEIDING

Angst is een essentieel onderdeel van ons mens-zijn. Onze angst beschermt ons door ons te waarschuwen voor gevaar en te wijzen op mogelijke valkuilen. Zorgen kunnen ons motiveren om te focussen en om ons voor te bereiden, waardoor we betere resultaten behalen. En het is heel normaal dat we ons zorgen maken in periodes met veel stress. Dit angstproces is een van de redenen waarom wij als soort zo succesvol zijn, want daardoor kunnen we voorspellingen doen voor de toekomst, nadenken over het verleden en onmiddellijk reageren op bedreigingen. Maar als ons gepieker ons dagelijkse leven gaat overnemen, is dat een teken dat dit proces verstoord is. We lopen vast in spanning en angst, we zien alleen nog maar worstcasescenario's en we vergeten dat we de kracht hebben om met die dingen om te gaan.



Het is niet verwonderlijk dat velen van ons de laatste jaren meer piekeren. Wellicht heb je de indruk dat je je toch wel heel veel zorgen maakt of dat dat piekeren maar blijft aanhouden. Misschien vermijd je situaties die je stress geven of voel je dat je angstige gevoelens niet in verhouding staan tot de situatie. Dit boek staat bomvol manieren om te begrijpen hoe je je angstige gevoelens ervaart en suggesties om daar iets aan te doen. Er zijn oefeningen om je spanning op het moment zelf te verminderen, nutteloze patronen te herkennen en te ondervangen en gewoontes aan te nemen die je kunnen helpen het piekeren binnen de perken te houden. Er is heel veel ruimte om te reflecteren over hoe je jezelf kan helpen. Gebruik de oefeningen als een startpunt en kijk wat voor jou werkt.

'Wie anderen kent
is wijs,
wie zichzelf kent
is verlicht'

LAO TZU





OBSERVEREN

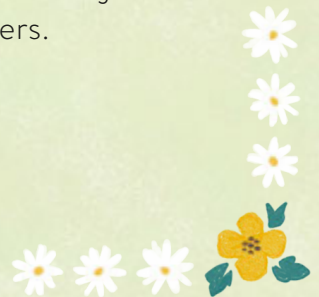
We ervaren angstgevoelens allemaal op een andere manier. De ingrediënten zijn wel vergelijkbaar, maar het recept is uniek voor jou. Door je eigen recept te onderzoeken krijg je niet alleen een onmisbaar inzicht in hoe jij je angstgevoel ervaart, maar ook in hoe je jezelf het best kan helpen. Je zal merken wat voor jou werkt, wat niet en welke strategieën bij jou passen.



Als we een moeilijke periode hebben, proberen we daar meestal zo goed mogelijk doorheen te komen. We zijn opgelucht als die periode achter de rug is en zijn blij dat we gewoon weer verder kunnen. Dat klinkt heel logisch, maar dat betekent ook dat de kans ons ontglipt om te leren en het in de toekomst anders te doen.

Beschouw dit als een oefening waarbij je gegevens verzamelt. Je noteert informatie over wat er gebeurt als je angst de kop opsteekt, hoe hij standhoudt en hoe hij weer afneemt. Dat lijkt een grote inspanning, vooral als je je vaak zorgen maakt op een dag, maar je hoeft dit maar een week of twee vol te houden. Dan heb je voldoende gegevens verzameld en de beloning is zeker de moeite waard.

Je hoeft dit niet in te vullen als je midden in de situatie zit, maar het kan wel een goed idee zijn om het vlak erna te proberen, als je eenmaal een beetje ontspant, want dan is de herinnering nog vers.





Situatie: Wanneer kwam het angstgevoel op? Waar was je, wat was je aan het doen en wie was er bij je?

Gevoelens: Hoe voelde je je? Benoem de emoties.

Kracht: Hoe sterk waren de gevoelens? Geef ze een score tussen nul en tien (ga naar 'Geef een score' op bladzijde 16 voor meer hierover).

Lichamelijke gewaarwordingen: Hoe uitte het angstgevoel zich lichamelijk? Wellicht heb je veranderingen gevoeld, zoals een versnelde hartslag of ademhaling, spanning in bepaalde delen van je lichaam, transpireren of maag-darmklachten.

Gedachten en beelden: Welke gedachten of beelden gingen er door je hoofd?

Reactie: Wat deed je? Hoe probeerde je ermee om te gaan? En hoe voelde je je nadat je dat gedaan had?

Kracht: Had je reactie invloed op je gevoelens? Geef ze weer een score tussen nul en tien en vergelijk die met de score die je aan het begin van de oefening hebt gegeven.

Als je aan deze vragen denkt elke keer als het angstgevoel de kop opsteekt, krijg je een duidelijk beeld van de situaties die die angstgevoelens uitlokken en de manier waarop je die lichamelijk en mentaal aanvoelt. Je zal ook zien hoe bepaalde gedachten en beelden bijdragen aan het in stand houden van je angstgevoel. Daarbovenop kan je zo reflecteren over wat je doet als je je angstig voelt en in welke mate deze reacties helpen.



Situatie: _____

Gevoelens: _____

Kracht: /10

Lichamelijke gewaarwordingen: _____

Gedachten en beelden: _____

Reactie: _____

Kracht: /10





Situatie: _____

Gevoelens: _____

Kracht: /10

Lichamelijke gewaarwordingen: _____

Gedachten en beelden: _____

Reactie: _____

Kracht: /10

