

Laat je niet gek maken



Like!

Maria Abrahamsen

Laat je niet gek maken

Wat gebeurt er eigenlijk vanbinnen?

Noordboek

Inhoud

8 Voorwoord

HOOFDSTUK 1

Over jou – Je emoties en je persoonlijkheid

- 13 Emoties
- 16 Sta je in contact met jezelf?
- 18 Persoonlijkheid
- 21 Het tienerbrein en totale verwarring

HOOFDSTUK 2

Zelfwaardering – Ik houd niet van die sukkel in de spiegel

- 28 Zelfwaardering en de spiegel
- 30 Zelfwaardering en de 'maaveldcultuur'
- 31 'Likes' zijn de saboteurs van zelfwaardering
- 31 Maar iedereen wil toch graag leuk gevonden worden?!
- 33 Vecht tegen het 'duiveltje op je schouder'
- 34 Je bent wat je zegt dat je bent!
- 36 Dankbaarheid – waarom zou ik de moeite nemen?

HOOFDSTUK 3

Zo'n ontzettende angst – Bang, gestrest of normaal?

- 41 Maar wat is angst dan precies?
- 46 Schaamte
- 49 Schaam je niet! Of wel??
- 50 Personalisatie
- 52 Wat is toch dat gezeur over in 'het nu zijn'?
- 54 Je was een rups!

HOOFDSTUK 4

Depressief – Met en zonder een speciale reden

- 60 Wanneer de stoppen doorslaan ...
- 62 Gebeurt het omdat je het verwacht?
- 63 Negatieve gedachten
- 64 Aangeleerde hulpeloosheid
- 66 De pessimist zonder enige controle
- 68 Wat is eigenlijk een herinnering? En wat moet je ermee?
- 69 Een verkeerde conclusie
- 73 Ongelukkig in het beste land ter wereld?
- 74 Wanneer het leven jou nodig heeft

HOOFDSTUK 5

Seks, liefde en overweldigend liefdesverdriet

- 79 Over liefde
- 80 Over seks
- 80 Seks en liefde
- 81 Hoe ziet seks eruit?

- 83 Ontwikkeling van seksualiteit
- 83 Misbruik
- 84 Toestemming en grenzen
- 86 Naaktfoto's
- 86 Liefdesverdriet
- 92 Wat heb je nodig?

HOOFDSTUK 6

Met en zonder vrienden – Eenzaamheid, jaloezie en roddelen

- 97 Mensen hebben andere mensen nodig
- 98 Eenzaamheid
- 99 Jaloezie
- 101 Roddelen
- 102 Ongemak en angst in de omgang met anderen
- 104 Een masker dragen
- 106 Wanneer we onze eigen emoties op anderen projecteren
- 108 Kan ik je vertrouwen?
- 108 Laten zien dat we om anderen geven wanneer ze het moeilijk hebben

HOOFDSTUK 7

Eten, slaap en lichaamsbeweging – Die gewoonten waar volwassenen over zeuren, maar waar ze zelf niet eens zo goed in zijn

- 116 Lukt het niet om in slaap te vallen?
- 116 Lichaamsbeweging
- 119 Waarom is dat zo?
- 119 Maar waarom houd ik dan van op de bank liggen?
- 120 Dans!

- 120 Voeding
- 123 Gebrek aan motivatie

HOOFDSTUK 8

Verslaving – Porno, sporten, schermgebruik, pijnstillers en drugs

- 127 Wat is verslaving?
- 128 Wanneer zijn we verslaafd?
- 128 Porno
- 129 Schermgebruik, sociale media en gamen
- 131 Pijnstillers en verdoovende middelen
- 133 Bezit jij de dingen, of bezitten de dingen jou?
- 135 Wil je af van een verslaving of ongezonde gewoonte?
- 136 Overtuigingen en gedrag
- 138 Vertrouwen in eigen kunnen
- 139 Geef niet op

HOOFDSTUK 9

Afronding en een bedankje

- 145 Een bedankje van mij aan jou

- 148 Bedankt voor deze kans!
- 150 Register
- 152 Bronnen

Voorwoord

Heb je ooit griep gehad? Of ben je een keer flink verkouden geweest? Waarschijnlijk wel. De meeste mensen hebben voorbijgaande lichamelijke ziekten gehad in hun leven. Zo is het ook met psychische aandoeningen: de meeste mensen ervaren het vroeg of laat, het is helemaal normaal en in de meeste gevallen gaat het vanzelf over. Een kortdurende depressieve periode kan net zo snel opkomen als dat zij weer verdwijnt.

Af en toe, in bepaalde situaties, kun je overvallen worden door angst, zonder dat die steeds terugkomt of je in je verdere leven belemmert. En vaak ontdekken we zelf wel hoe we om moeten gaan met moeilijke situaties. Net zoals wanneer je een keelpastille neemt bij een verkoudheid, zoek je misschien een vriend of vriendin op wanneer je verdrietig bent. Maar er zijn ook dagen waarop het lastig is om te weten wat je moet doen met pijnlijke gedachten en gevoelens.

Mijn wens is om kennis en informatie te delen over onze innerlijke wereld en over gewone, alledaagse psychologie. Dit boek is geen medicijn tegen psychische stoornissen en heeft niet als doel om je te genezen van alle emotionele pijn. Omdat pijn onvermijdelijk is, maar ook omdat het een deel van het leven is. Het hoort erbij. Toch kan kennis over onze psyche een nuttig gereedschap zijn bij zowel de pijnlijke als allerlei andere ervaringen in het leven. Veel mensen die een moeilijke periode hebben doorgemaakt, hebben achteraf gezegd dat het die ene opmerking van een vriend, leraar, ouder of psycholoog was, die ze heeft geholpen.

Nou, ik hoop dat je ergens in dit boek misschien dat ene ding vindt dat nuttig voor jou kan zijn, wanneer er iets is wat je pijn doet, of wanneer je jezelf gewoon beter wilt leren kennen. Misschien kun je het zelfs gebruiken als een soort gereedschapskist bij alledaagse en normale uitdagingen, waar je niet alleen mee worstelt.

Maria Abrahamsen



HOOFDSTUK 1

Over jou

JE EMOTIES EN PERSOONLIJKHEID

#persoonlijkheid #emoties #raar #normaal #zelfwaardering

Hoi! Het is tijd om elkaar een beetje beter leren kennen, en ik heb het gevoel dat we samen dingen gaan ontdekken. Over emoties gesproken! Wist je dat alle mensen dezelfde emoties hebben? Ook al zie je niet alle emoties bij de mensen om je heen, ze hebben ze wel zo nu en dan, maar ze uiten ze op verschillende manieren.

Emoties

Je snapt vast wel dat emoties een belangrijke functie hebben. Ze zijn de taal van de hersenen om aan te geven wat je meer of minder zou moeten doen. Bijvoorbeeld, als je iets doet wat goed voor je is en je je daardoor blij en tevreden voelt, heb je zin om meer van datzelfde te doen. Of als je iets doet wat je bang maakt, heb je waarschijnlijk de neiging om dit in de toekomst te vermijden. Soms hebben de emoties gelijk, en soms vergissen ze zich. Je bent vast weleens bang geweest voor iets wat eigenlijk niet gevaarlijk was ...

Emoties zijn niet alleen signalen voor onszelf, maar ook signalen voor anderen, zodat zij begrijpen hoe het met je gaat en waar je meer of minder van nodig hebt. Emoties kun je uitdrukken met woorden, maar ze komen ook tot uiting in je gezicht en de rest van je lichaam. Je hebt vast weleens gemerkt dat je hartslag stijgt als je bang bent, of dat je een kriebelend gevoel in je buik hebt als je blij bent?

De emoties die wij als mens het meest ervaren zijn:

Angst of bang zijn: dit is een emotie die je waarschuwt dat iets gevaarlijk is. Deze emotie heeft als doel om je te beschermen en je weg te houden van dingen die de hersenen als gevaarlijk zien. 🗣️

Blijdschap: als je iets doet wat goed of veilig voor jezelf is, geeft blijdschap aan dat je meer van datgene wilt doen. Het geeft je een goed gevoel en de mensen om je heen zullen waarschijnlijk ook zien dat het goed met je gaat. (Trouwens: dit gevoel is zeer besmettelijk en moet vooral gedeeld worden!) 😊



&\$!#%

Verdriet: verdriet is een soort gevoel van verlies, dat meestal ontstaat doordat je iets of iemand kwijt bent of mist. Het kan gaan om een persoon, een situatie, een plek, een baan, een dier, een ding, een gevoel, ergens bij horen of iets anders. Wanneer je ervaart dat er iets ontbreekt, kan dit een gevoel van leegte geven, wat je weer neerslachtig, teruggetrokken en verdrietig maakt. 😞

Boosheid: een gevoel van boosheid ontstaat vaak wanneer iemand jouw grenzen of de grenzen van iemand om wie je geeft overschrijdt. Het kan gaan om onrechtvaardigheid, belediging, uitsluiting, bedrog, druk of wanneer iets van je wordt afgenomen. Het boze gevoel dat je ervaart, vertelt je dat dit niet oké was. Je kunt ook boos worden op jezelf, bijvoorbeeld wanneer je jezelf veel druk oplegt en dat wat je wilde niet gelukt is. Irritatie valt ook onder deze emotie. 😡

Schuld en schaamte: schuldgevoel ontstaat wanneer je iets hebt gedaan waarvan je weet dat het verkeerd was. Je weet dat je een fout hebt gemaakt. Het helpt vaak om sorry te zeggen, om aan te geven dat je spijt hebt of wilt goedmaken wat je verkeerd hebt gedaan. Schaamte is niet hetzelfde als schuldgevoel, ook al kunnen ze hetzelfde aanvoelen. Schaamte kan ontstaan wanneer je iets doet wat in strijd is met jouw eigen of andermans verwachtingen, wanneer je er graag bij wilt horen of op een bepaalde manier wilt zijn, denken of voelen. Een gevoel van schaamte kan zelfs ontstaan als datgene wat je hebt gedaan, gedacht of gevoeld hebt, niet verkeerd was of iets was waar je daadwerkelijk spijt van hebt. 🙈

Enthousiasme: dit is het gevoel van nieuwsgierigheid en motivatie om iets te ontdekken, iets te maken, iets te leren, iets te bereiken – voor jezelf of samen met anderen. Het geeft je zowel de interesse in iets of iemand, als de motivatie om een doel te bereiken. Het gevoel dat je krijgt wanneer je veel tijd besteedt aan een nieuwe hobby, een baan die je leuk vindt of een nieuwe relatie, is enthousiasme! 🥰