

waarmee je je belastbaarheid, je draagkracht, je kracht en conditie kunt opbouwen zonder de pijn verder te provoceren. Het kunnen leveren van een succesvolle inspanning is een bijzonder effectieve pijn Dempers.

In de hoofdstukken drie en vier leert je de waarde van de tweede belangrijke pijn Dempers kennen, nl. ontspanning. Je leert hoe je diepe ontspanning, wel-dadige rust en verkwikkende slaap in je leven kunt terugbrengen. Je leert hoe je de met pijn gepaard gaande chronische vermoeidheid kunt bestrijden en hoe je je weer fitter en uitgeruster kunt voelen.



In hoofdstuk vijf leer je hoe je anderen kunt inschakelen als co-therapeut. Begrip, steun, warmte en sympathie zijn belangrijke pijn Dempers. Je bent niet alleen op de wereld en je kunt je therapieprogramma niet alleen realiseren. Je heeft dus hulp nodig. Je hebt ook support nodig. Je houdt zelf de eindverantwoording, maar het is prettig als je anderen op de juiste manier bij je therapie kunt inschakelen.

In hoofdstuk zes leer je een aantal principes en wetmatigheden kennen, waarmee je je eigen gedrag en dat van anderen kunt beïnvloeden. Je leert de

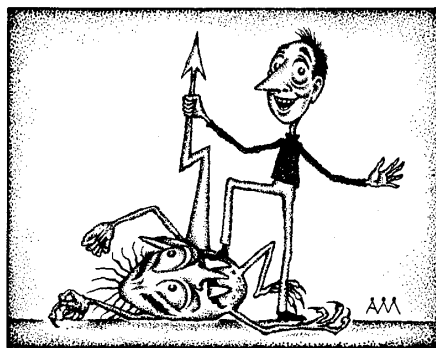
grote rol kennen die aandacht speelt bij het versterken van gedragingen en gevoelens.

In hoofdstuk zeven zul je leren hoe je invloed kunt uitoefenen op je gevoel. Ook pijn is een gevoel en gevoelens zijn gelukkig te sturen en te beïnvloeden. Je moet alleen weten hoe.

In hoofdstuk acht leert u hoe je je vertrouwen kunt terugkrijgen in jezelf, in anderen, in de toekomst en natuurlijk vooral in het herstelvermogen van je lichaam.

In hoofdstuk negen en tien zul je leren hoe je het beste gemotiveerd met je therapieprogramma aan de slag kunt blijven en steeds nieuwe uitdagingen kunt vinden.

Je zult merken dat je veel minder pijn hebt, als je iets beters hebt te doen, als je ondanks de pijn weer kunt functioneren, als je weer zin en inhoud aan je leven kunt geven, als er weer kwaliteit en humor is, als er weer plaats is voor warmte en intimiteit.



De boeken van Dr. Frits Winter kunt u bestellen bij www.bolcom.nl of bij de reguliere boekhandel.



Een patiënte, die werd gevraagd wat voor haar het grootste winstpunt was van de cursus, gaf als antwoord: "Voor het programma stond ik op met de gedachte: hemel, weer zo'n lange, pijnlijke dag. Ik wou dat het maar weer avond was. 's Avonds in bed dacht ik: hemel weer zo'n lange, pijnlijke nacht, ik wou dat het maar weer morgen was. Dit is geen leven. Ik wil zo absoluut niet oud worden."

Nu slaap ik weer redelijk, als ik opsta heb ik er weer zin in. Ik wil graag oud worden. Dat ik weer oud wil worden is voor mij het grootste winstpunt van de cursus."

Deze en vele vergelijkbare reacties zijn hoopvol en bemoedigend. Ik ben nieuwsgierig naar je ervaringen en mogelijke aanbevelingen. In ieder geval wens ik je veel succes en sterkte toe bij het overwinnen van je pijn en beperkingen.

GezondheidsCourant

Is een uitgave van Dr. Frits Winter, Haaksbergen.

www.fritswinter.nl

Vormgeving:

Huis der Historie, Hengelo

©2016

GezondheidsCourant

Het nieuws over beter worden

Bestrijding van klachten is mogelijk

Vergeetachtig? Moe? Zorgelijk? Pijn?

Het is mogelijk deze klachten te bestrijden. Wel heeft u de juiste handleiding nodig. Dr. Frits Winter heeft de ervaring en kennis opgedaan in zijn 40 jarige loopbaan om deze problemen effectief te lijf te gaan. Deze kennis heeft hij voor u vertaald naar de praktijk van alle dag.

Frits Winter heeft als therapeut steeds nieuwe behandelmethodes ontwikkeld. Als leidinggevende kon hij deze ook in de organisatie invoeren.

Hij had verschillende directiefuncties zowel in de beroepskeuze als in de verslavingszorg. Hij werkte meer dan twintig jaar in de revalidatie als hoofd psychologische dienst en later hoofd Pijn Divisie. Meer dan 10 jaar was hij directeur eigenaar het Centrum voor Pijn, Stress en Burnout gevestigd op het terrein van de Koningshof te Veldhoven.

De Pijn de Baas:

11e druk !!!

Frits Winter is bekend in Nederland en België vanwege zijn bestseller (11^e druk) De Pijn de Baas. Zijn boek is dé handleiding voor Pijnmanagement net zoals zijn andere boeken: de Angst de Baas dat is voor de behandeling van angststoornissen en Vermoeidheid de Baas voor chronische vermoeidheid..

Zijn vriendschap en samenwerking met de bekende Amerikaanse professor Dr. Dennis C. Turk resulteerde onlangs in de internationaal hooggevalueerde uitgave: The Pain Survival Guide. Vertalingen zijn inmiddels verschenen in het Deens, het Pools en het Arabisch.

Onlangs is een nieuwe uitgave van hem verschenen: Brein de Baas. Hij geeft in dit boek richtlijnen voor de



Dr. Frits Winter

ontwikkeling van het kennis geheugen, maar ook voor het emotionele geheugen. Het gevolg is beter onthouden en beter voelen. Dit boek zal ongetwijfeld wederom een breed lezerspubliek trekken.

KENNIS IS MACHT

De zelfhulpboeken van Dr. Frits Winter kunt u bestellen bij www.bolcom.nl of bij de reguliere boekhandel. Behandelaars in revalidatiecentra, fysiotherapiepraktijken, huisartsenposten maken als coach, therapeut, begeleider, arbeidsdeskundige of ergotherapeut gebruik van de boeken van dr. Frits Winter.



In een maatschappij die steeds drukker, massaler, harder en onveiliger wordt, slaat de angst steeds meer mensen om het hart. Alcohol, softdrugs of kalmeringsmiddelen bieden wellicht enig soelaas. Ze helpen op den duur niet meer. Je hebt steeds meer nodig om je een beetje goed te voelen. Een leven in de greep van de angst is een leven vol gemiste kansen.

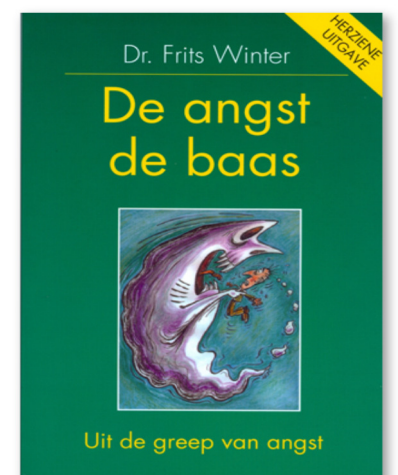
De angst de Baas

Als angst je gevangen houdt, dan raak je steeds meer in een isolement. Je voelt je eenzaam en onbegrepen. Dit boek helpt je dat isolement te doorbreken en je vrijheid weer terug te veroveren. Ook al is angst nog zo vreemd, je dient hem wel serieus te nemen en op de juiste manier te lijf te gaan. Hoe je dat effectief kunt aanpakken leer je in tien stappen met de Angst de Baas.

Problematische angst

Angst doet zich voor in allerlei vormen en gradaties. Van een ongemakkelijk gevoel waardoor je denken en doen niet meer soepel verloopt, tot regelrechte paniek waarbij alles op zijn kop staat.

Lees verder op pagina 5



Vermoeidheid de Baas

De werkweek was nog nooit zo kort, de werkomstandigheden waren nog nooit zo goed. Hoe komt het dat toch zoveel mensen afknappen? Waarom herstel je zo moeilijk als je eenmaal bent afgebrand? Je krijgt het advies om het vooral rustig aan te doen. Het is dan heel deprimerend als je je voortdurend gesloopt voelt en als die vermoeidheid blijft, ook als je niet veel doet en je rust neemt.

Je hebt een programma nodig waardoor je fysiek, mentaal en sociaal weer succesvol wordt. Doodmoe? Misschien ben je gewoon veel te vermoeiend bezig (geweest). Maak je leven simpel. Stel realistische, aantrekkelijke doelen, kies met behulp van dit boek de juiste methode en ga er (weer) voor. Succes en dus energie verzekerd.

Uitputting de baas

Je wordt steeds eerder, steeds meer vermoeid van steeds minder. Je kunt de hele dag wel slapen.

Chronische vermoeidheid betekent dat alles is je teveel is. Je bent uitgeput en je energiehuishouding is ontregeld. De energiecentrales in de cellen (de mitochondriën) hebben onvoldoende energie om energie te maken.

Minder doen en meer rusten brengt je geen verbetering. Je extreme vermoeidheid is het gevolg van verschillende fysieke en mentale factoren. Het zegt iets over hoe je in het verleden met plichten en verantwoording bent omgegaan. In je brein ligt opgeslagen dat je te lang, te veel aan je hoofd hebt gehad. Een fysieke- en mentale blokkade treedt op als je lang in een onveilige situatie hebt gezeten zonder ontsnappingsmogelijkheden en je verplicht was door te gaan, door te gaan en door te gaan, totdat je wel volledig moest afknappen om deze cirkel te doorbreken. Je hebt

er een inspanningsallergie gekregen. Het afknappen en de inspanningsallergie besparen je het lot van de persoon in het onderstaande versje.

Du weisst nicht wie die Blumen duften

Du Kennst nur arbeiten und schuften

Und so vergeh'n die schönsten Jahre

Und plötzlich liegst du auf die Bahre

Und hinter dir da grinst der Tot:

Kaput geschuftet Idiot

Acceptatie betekent: de realiteit onder ogen zien. Je gedrag aanpassen aan de realiteit, dat wil zeggen: je levensstijl wijzigen.

Hoe de bloemen ruiken weet je niet

Slechts werken en ploeteren is je lied

En zo vergaat je mooiste tijd

En plots'ling ben je je leven kwijt

En achter je daar grijnst de Dood

Kapot geploeterd Idiot

Twee soorten vermoeidheid

Er is een **lichamelijke** vermoeidheid en er is een **psychische** vermoeidheid. Bij lichamelijke vermoeidheid spelen de volgende factoren een rol:

- Kracht en conditieverlies als gevolg van minder bewegen;
- Verstoorde slaap (inslaap en doorslaapproblemen);
- Geen goed dagritme, geen vaste rustpauzes (je moet rusten vóór je moe/uitgeput bent);
- Verkeerde eetgewoonten.

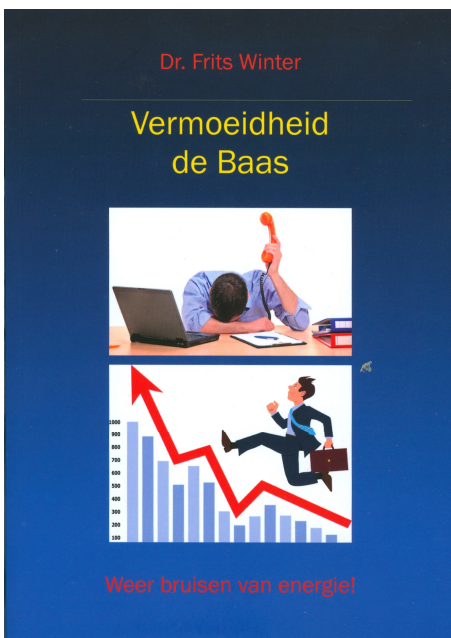
Bij psychische vermoeidheid spelen andere factoren een rol:

- Machteloosheid en ergernis;
- Gebrek aan acceptatie (ontkenning, opstand, depressiviteit);
- Geen realistische aanpak en weinig succeservaringen;
- Te weinig afleiding;
- Geen duidelijke prioriteiten

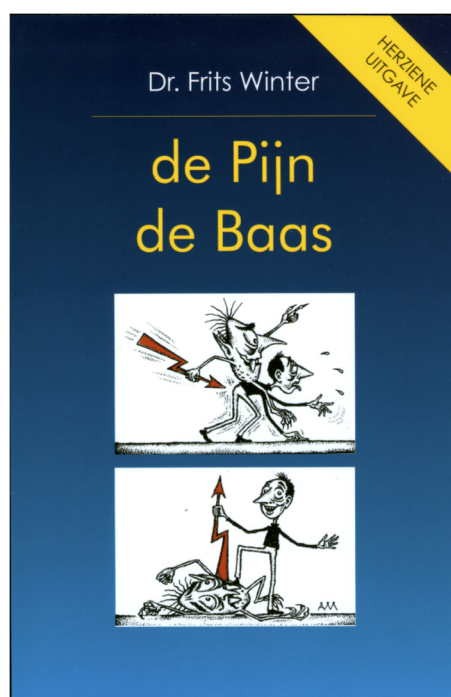
Energieopbouw

Bij chronische vermoeidheid zijn dus twee benaderingen noodzakelijk:

1. Een systematisch oefenprogramma om de bewegingsarmoede tegen te gaan en de conditie op peil te brengen. De salamitechniek toepassen.
2. Ontspanningsoefeningen, op tijd rust nemen en zorgen voor voldoende afleiding.
3. Uit de wachtkamer komen,



Een klassieker: De Pijn de Baas



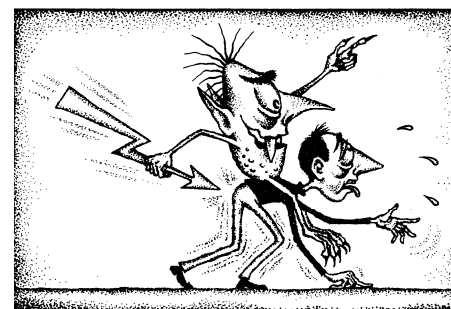
Met 50.000 verkochte exemplaren is de Pijn de Baas inmiddels een klassieker. Patiëntenverenigingen melden dat hun leden de aanpak van de Pijn de Baas zien als de meest effectieve aanpak voor chronische pijn. De talrijke lovende reacties op bol.com, op amazon.com (the pain survival guide) en op internet spreken voor zichzelf. Elke patiënt heeft recht op meest doeltreffende therapievorm. De nieuwe versie van de Pijn de Baas draagt hier nog meer aan bij dan de oude beproefde versie.

Word je eigen therapeut

Als de medische wetenschap schaakmat staat, als je pijn therapieresistent heet te zijn, wat dan? Ben je dan verslagen door de pijn? Ben je dan veroordeeld tot een leven van lijden, van inactiviteit, van doelloosheid, van woede en machteloze wanhoop?

Vele duizenden patiënten in binnen- en buitenland hebben bewezen dat dit niet het geval hoeft te zijn. Zij zijn op een andere, nieuwe manier met de pijn aan de slag gegaan. De pijn had hen vaak volledig in de greep, maar zij zijn teruggekomen en hebben uiteindelijk de pijn op de knieën gekregen. Zij zijn hun eigen therapeut geworden.

Zolang je alleen maar of te veel bezig bent met de vraag: 'Hoe raak ik de pijn kwijt, zodat ik weer kan functioneren?' is het niet mogelijk systematisch te onderzoeken: 'Hoe kan ik weer functioneren, zodat ik minder last heb van die pijn?' De doelstelling die je voor ogen moet hebben is niet: 'Hoe raak ik mijn pijn kwijt?', maar 'Hoe kan ik ondanks mijn pijn toch nog een waardevol leven leiden?'. Wanneer je er in slaagt op gedoseerde inspanning rustgevendende ontspanning te laten volgen, dan kun je de pijn beter verdragen, zeker wanneer er daarnaast nog tijd is voor voldoende afleiding. Pijnvermindering is hierbij geen doel, maar het is een automatisch gevolg van de veranderingen die je realiseert.



In 10 lessen kun je leren je eigen therapeut te worden. Je kunt leren de invloed van de

pijn terug te dringen. Je hebt dan kennis nodig over pijn en over de manieren waarmee pijn beïnvloedbaar is. Je moet weten wat je daarvoor moet doen, maar vooral wat je daarvoor moet laten.

Het zal je duidelijk worden waarom anderen je wel kunnen steunen, maar je niet kunnen helpen. Er is maar één persoon die voelt wat jij voelt, die de ervaring heeft die jij hebt en die jouw omstandigheden kent. Kennis van je pijn, van je ervaringen met de pijn en kennis van jouw omstandigheden is noodzaak en voorwaarde om een goed therapieplan voor je te kunnen ontwerpen. De noodzakelijke ervaringskennis heb jij en niemand anders. Wat je nu nog nodig hebt, is kennis en inzicht in de principes, die een therapieprogramma ter bestrijding van chronische pijn succesvol doen zijn.

Een samenvatting

In hoofdstuk één zul je de noodzakelijke kennis opdoen over pijn in het algemeen en de invaliderende werking van chronische pijn in het bijzonder. Een goed therapieprogramma kent een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Je mag jezelf niet te lang of te intensief belasten, maar zeker ook niet onderbelasten.

In hoofdstuk twee leer je de eerste belangrijke pijn Dempers kennen, nl. optimale inspanning. Je zult leren hoe je een therapieprogramma kunt samenstellen,

- **Introversie.**

Ben je erg gevoelig voor prikkels? Heb je behoefte aan een rustige omgeving? Ga je liever met weinig mensen intensief om dan met velen oppervlakkig? Te veel of te harde prikkels roepen bij iedereen angst op. Iemand die introvert is, ervaart prikkels sneller als indringend en beangstigend. Op een extravert persoon maakt alles minder indruk. Extraverten zijn ook minder leerbaar (therapieresistent). Omdat introverten zo gevoelig zijn, leren ze sneller angsten aan. Ze zijn ook erg therapiegevoelig. Met een goede therapie raken introverte personen dan ook hun angst sneller kwijt.

- **Perfectionisme.**

Wil je alsmaar meer dan je eigenlijk kunt? Wil je alles steeds beter doen? Stel je hoge eisen aan jezelf en raak je daardoor gemakkelijk overbelast? Loop je vaak op je tenen? Bij overbelasting komen prikkels indringender over. Je wordt door overbelasting introverter. Prikkels en signalen maken meer indruk wanneer je moe bent. Prikkels hebben minder invloed wanneer je goed uitgerust bent. Heb je twee nachten heel slecht geslapen, dan zie je alleen maar problemen, heb je twee nachten prima geslapen, dan zie je ineens heel veel oplossingen.

- **Emotionaliteit.**

Ben je nogal gevoelig van aard? Ben je sterk onderhevig aan stemmingen? Ben je snel uit het veld geslagen? Heb je veel moeite met kritiek? Bij emotionele mensen zijn zowel de positieve als de negatieve gevoelens sterker en intenser dan bij meer flegmatieke personen. Ze vinden het moeilijk afstand te nemen van problemen en zich zakelijk op te stellen. Dat maakt hen kwetsbaar.

Risicofactoren

Ook bepaalde omstandigheden en leerervaringen kunnen de kans op een angstprobleem groter maken.

- **Basisveiligheid.**

Heb je als kind voldoende nestwarmte meegekregen? Voel je je volledig geaccepteerd? Mocht je zijn zoals je was? Was alles bespreekbaar? Moest je liefde verdienen door lief, knap, braaf, flink of sterk te zijn? Was er sprake van emotionele verwaarlozing? Een te zakelijke en gevoelsarme opvoedingsstijl?

Ben je in de buurt of op school het slachtoffer geweest van pesterijen of waren er voldoende vriendjes/vriendinnen?

Was er ziekte of financiële problematiek waarover niet voldoende gesproken werd?

Was er een open klimaat en voldoen de vrijheid of was er overbescherming, angst, veel regels en overbezorgdheid?

Mensen die opgegroeid zijn zonder voldoende basisveiligheid, zijn daarvoor vaak te veel op hun hoede. Steeds alert moeten zijn leidt tot verbruik van meer energie.

Het is zaak je angst slimmer en beter aan te pakken

- **Eenzaamheid.**

Heb je te veel tijd om na te denken? Probeer je je problemen zoveel mogelijk alleen op te lossen? Wil je anderen niet lastigvallen, vind je het moeilijk hulp te vragen?

Mensen die hun problemen niet willen delen, zijn vaak veel vermoeiender bezig dan mensen die hun problemen gemakkelijker delen. Bovendien hebben problemen die opgekropt en verdrongen worden, veel meer invloed dan moeilijkheden die gewoon op tafel komen en uitgesproken worden. Voortdurend je problemen wegduwen kost veel energie.

- **Overbelasting.**

Heb je lange tijd op je tenen gelopen? Ben je de laatste tijd vaker oververmoeid geweest?

Overbelasting hoeft niet het gevolg te zijn van perfectionisme. Het is niet altijd zo dat je te veel ballast op je schouders hebt genomen. Soms heb je door omstandigheden gewoon te veel te dragen gehad.

- **Ingrijpende gebeurtenissen (life events).**

Elke ingrijpende, heftige gebeurtenis eist vroeg of laat zijn tol. Dreigend ontslag, slepende conflicten, een levensbedreigende ziekte, een ernstig ongeluk of een dramatisch verlies kunnen diepe emotionele wonden slaan. Ben je het slachtoffer geweest van schokkende ervaringen zoals mishandeling of seksueel misbruik? Ook al heb je van huis uit veel basisveiligheid meegekregen, een dergelijke gebeurtenis slaat alle fundamenten onder je leven vandaan. De basisveiligheid die er was, verdwijnt als gevolg van het trauma.

- **Onderbelasting.**

Zijn er voor jou nog uitdagingen? Als je langere tijd overbelast bent geweest, dan kun je in het tegenovergestelde terecht komen en nu te weinig belast zijn. Zit je in een doodlopende straat? Is er een leegte in je leven gekomen? Heb je nog lol in de dingen die je doet? Word je in je mogelijkheden beperkt door ziekte of handicap? Als je teleurgesteld bent in het leven, in je werk, in je relatie, ben je extra kwetsbaar en gevoelig.

Let wel, de bovenstaande factoren op zich hoeven niet tot een angstprobleem te leiden. Er zijn dus talloze introverte mensen zonder een extreem angstprobleem; er zijn ook talloze introverte, perfectionistische mensen zonder extreme angst en er zijn talloze introverte, perfectionistische, emotionele mensen die niet fobisch zijn. Zo kunnen we de hele reeks afmaken. Wel kun je bij jezelf nagaan welke risicofactoren je bij jezelf herkent. Mede op grond daarvan kun je een plan ontwikkelen, om je angst te lijf te gaan. Alleen met een goed plan, een goede strategie heb je kans van slagen. Alleen maar je best doen, alleen maar wilskracht, alleen maar vechten helpt niet. Als het daarvan over zou kunnen gaan, was je allang beter geweest. Het is dus zaak je angst beter en slimmer aan te pakken.



het initiatief naar je toetrekken, zelf de verantwoording nemen voor je chronisch ziek zijn en het niet meer aan anderen (genezers, therapeuten, deskundigen) overlaten.

4. Begrip en acceptatie kweken, de realiteit onder ogen zien en de maatregelen nemen die daarbij horen

5. Zorgen voor succeservaringen door:

a) Het wenselijke en het haalbare dichter bij elkaar te brengen. Met andere woorden: misschien kunt je beginnen met iets minder te willen.

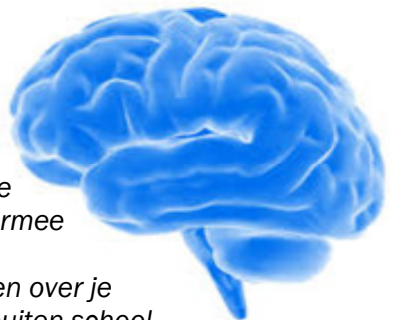
b) De beginmoeheid te bestrijden door op een vaste tijd te beginnen. Niet toe te geven aan de neiging uit te stellen en liever op een wat lager niveau te beginnen om vervolgens langzaam maar zeker uitbreiding te geven aan de activiteiten.

Stel je eigen prioriteiten. Je leven is te kort en te kostbaar om je energie te verspillen aan futiliteiten. De wetenschap dat je zo optimaal mogelijk gebruik maakt van je mogelijkheden maakt de beperkingen beter te dragen.



Brein de Baas

Bij het woord Brein denk je al snel Aan denken, begrijpen en onthouden. Helder denken en beter onthouden is belangrijk. Deze kennis verwerf je op school. Maar ga je je daarmee ook beter voelen en word je gelukkiger? Nog belangrijker is echter hetgeen je kunt leren over je stemmingen en je emoties. Dit leer je vooral buiten school. Wat zijn de factoren die maken dat je je slecht of goed voelt? Hoe kom je er achter wat maakt dat je een speelbal wordt van je emoties. Hoe word je de architect van je eigen gevoelsleven. De wetten van het verstand zijn wezenlijk anders dan de wetten van het gevoel. Leer deze verschillende wetten kennen en hanteren en je zult een gelukkiger mens worden.



Stap 1

Gebruik je geheugen intensief !

Hoofdpunten

Hoe belangrijk is het trainen van je geheugen? Hoe werkt het brein en het geheugen eigenlijk? De informatie wordt vastgelegd volgens vaste wetten. Een netwerk van verbanden ontstaat op grond van hoe intens, hoe frequent en hoe recent de informatie is. Je kunt je hersencapaciteit verbeteren en uitbreiden. Voorkom over- en onderbelasting van je informatieverwerkend systeem. Het belang van interessante uitdagingen.

Stap 2

Slecht geheugen:

ontdek de oorzaak

Hoofdpunten

Wat zijn de belangrijkste oorzaken van geheugenproblemen?

Verbeter je de kwaliteit van je geheugen door:

- scherper waar te nemen
- handiger op te bergen
- een betere zoekmethode te hanteren
- je energiehuishouding verbeteren

De wetten van het verstand zijn wezenlijk anders dan de wetten van het gevoel.



Stap 3

Ga beter om met je geheugenproblemen

Hoe kun je ongewenste gevolgen van geheugenproblemen beperken. Ga schaamte- en schuldgevoelens te lijf. Heldere communicatie over je geheugenprobleem. Gemotiveerd werk maken van je geheugen.

Stap 4

Neem beter waar en sla beter op.

Hoe leer je bewust en gericht waarnemen? De rol van aandacht. Verbeter je concentratievermogen. Je waarneming is subjectief en je ziet al snel wat je wilt zien. Leer de persoonlijke factoren kennen die je waarneming kunnen beïnvloeden: je motivatie en je interesse, je emotie, je verleden, je vooroordelen. Ook eigenschappen van de prikkel zoals de voorspelbaarheid en de context hebben invloed op je waarneming.

Stap 5

Wat maakt dat je onthoudt en dat je vergeet

First in, last out: Eerst binnen, laatst buiten. Use it or lose it: Rust roest, beweeg en leef. Maak de informatie die je wilt onthouden bijzonder. Gebruik zoveel mogelijk zintuigen.

Vergeeten!? Herken de valkuilen en voorkom dat je vergeet!

Stap 6

Leer de tips en trucs voor een betere opslag

Word een goede archivaris van je eigen data. Maak een tijdsbalk van je eigen leven. Beter leren namen te onthouden. Studiemethoden.

Stap 7

De rol van het verleden

Weet je het niet meer of heb je het verdrongen? De feiten kloppen niet meer met je overtuiging, wat nu? Geloof je, wat je wilt geloven? Hoe zit het met traumatische ervaringen? Je emoties van nu bepalen voor een groot deel wat en hoe je herinnert. Gevoelens wisselen, feiten niet. Het geheugen reproduceert het verleden niet, maar reconstrueert het.

Stap 8

Vergeeten en vergeven

Hoe beperk je de invloed van een traumatische gebeurtenis? Kun je stukken van de harde schijf wissen? Heelt de tijd alle wonden? Is het mogelijk een negatieve ervaring te vergeten door er bewust geen aandacht meer aan te geven? Schakel je de invloed van een trauma uit, wanneer je je heel erg sterk met iets anders gaat bezig houden? Wat houdt het verwerken van een trauma in, hoe doe je dat?

Stap 9

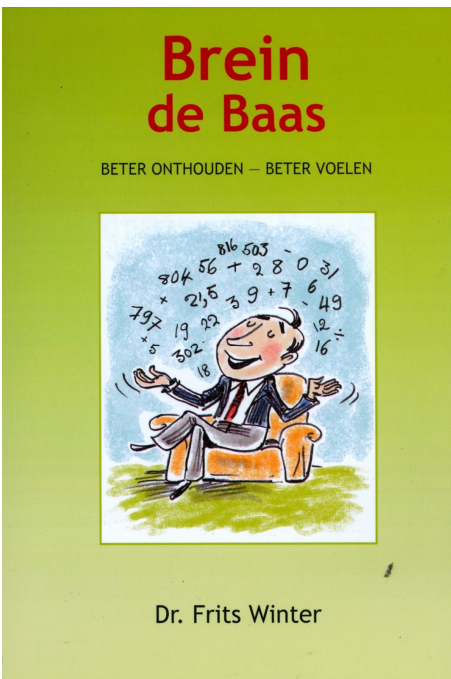
Betere software Betere hardware

Heb je blaren op je ziel gekregen, ben je gevoeliger geworden? Hoe kweek je eelt op je ziel? Wat maakt je weerbaar en hoe vergroot je je incasseringsvermogen. Wat geeft je inspiratie, motivatie, groei en energie. Wat maakt je moe, uitgeblust en opgebrand? Leer over de software en hardware van je eigen computer.

Stap 10

Gun je brein een heilzaam dieet

Je brein wordt gevoed. De kwaliteit van dat voedsel bepaalt je gezondheid. Hoe kun je het beste gebruik maken van deze wetten? Wat krijg je binnen en wat laat je binnen? Hoe zorg je voor de juiste feedback. Leer wat communicatie succesvol maakt en zorg ervoor dat je brein op de juiste wijze wordt gevoed



Persoonlijke factoren kunnen je waarneming beïnvloeden:

- Motivatie
- Interesse
- Emotie
- Verleden
- vooroordelen

De Angst de Baas

Vervolg van de voorpagina

Iedereen kan wel wat meer lef gebruiken, maar het voorkomen van paniek-aanvallen is pure noodzaak.

De lessen in dit boek richten zich op ernstige angstproblemen, waarbij je eigenlijk onder een vergrootglas ziet wat angst doet. Als het mogelijk is een extreem angstprobleem de baas te worden, zullen dezelfde principes zeker van nut zijn bij milde angstproblemen. Meer vertrouwen in jezelf, in anderen en in de toekomst zal de kwaliteit van je leven drastisch doen toenemen.

Onzichtbare handicap

Aangezien niemand met zijn angst te koop loopt, is het moeilijk een schatting te maken van de omvang van de angstproblematiek. Paniekstoornissen, angstaanvallen die je leven ontregelen en normaal functioneren onmogelijk maken, komen waarschijnlijk bij één tot drie procent van de volwassen bevolking voor, ofwel bij ongeveer een half miljoen mensen in Nederland. Soms proberen mensen hun angst enigszins onder controle te houden met bepaalde handelingen of rituelen. Bij smetvrees is dat bijvoorbeeld veelvuldig handen wassen. Tellen, controleren kan een zekere angstdempende werking hebben. Het geeft de illusie van controle. Je kunt iets doen. Vaak wordt dit middel nog erger dan de kwaal.

Deze handelingen krijgen een dwingend karakter, ze worden een obsessie (obsessieve compulsieve stoornis). Je voelt je verplicht bepaalde handelingen vaak te herhalen, omdat je daarmee denkt te voorkomen dat er iets vreselijks gebeurt. Het zou je een enorm schuldgevoel geven als je er niet alles aan gedaan zou hebben dat te voorkomen. De Stichting Fobieclub Nederland schat het aantal mensen met dwanghandelingen op grond van chronische angst op 100.000. Gewone angsten zijn faalangst en sociale angst. Faalangst kan de oorzaak zijn dat examens, sollicitatiegesprekken of toespraken mislukken. De angst te falen doet je blokkeren en juist daardoor faal je.

We kunnen verder rustig stellen dat 90 % van alle mensen wel eens last heeft van sociale angst, je niet op je gemak voelen bij anderen. Dat betekent dat praktisch iedereen wel wat vrijer en doortastender wil zijn. Het wordt pas heel vervelend als je ernstige problemen krijgt door te veel angst. Je durft je mening niet te geven of niet voldoende op te komen voor je belangen. Je relatie en je carrière lijden daaronder.

Iedereen wil wat vrijer of doortastender zijn

Er zijn dus heel veel mensen die met dit verborgen probleem rondlopen. Misschien ben je een van hen of ken je iemand met deze onzichtbare handicap. Je vraagt je dan af: Hoe komt een normaal, weldenkend mens aan een extreem angstprobleem? Moet je daarvoor ernstig psychisch in de knoei zitten?

Verlammende angst

Iedereen kent angst en dat is maar goed ook. Angst maakt je bewust van aanwezig of dreigend gevaar. Voor gevaar dien je angst te kennen, zodat je op je hoede bent. Als je angst hebt op het balkon van een hoge flat, bij het zien van een roofdier of bij een te hoge snelheid in een auto, heeft je angst een nuttige functie. Voor deze angst bestaat een gegronde reden en

onder invloed van de angst maakt het lichaam zich klaar om te vluchten of te vechten.

Door allerlei omstandigheden en leereffecten kan een natuurlijke angst overgaan in extreme, chronische angst. Angst die je verlamt. We spreken dan van een fobie. Een fobie is 'uit de hand gelopen angst'. Het is angst die zijn normale signaalfunctie: 'Pas op, reëel gevaar!' heeft verloren. Deze angst leidt niet tot een adequaat reactiepatroon, tot een natuurlijke verdediging- of aanvalsreactie. Deze angst verlamt en ontluistert; het is een vorm van paniek, waar je weinig of geen controle over hebt.

tiepatroon, tot een natuurlijke verdediging- of aanvalsreactie. Deze angst verlamt en ontluistert; het is een vorm van paniek, waar je weinig of geen controle over hebt.

Oorzaak en gevolg

In tegenstelling tot wat men over het algemeen denkt, wordt een angstprobleem in de meeste gevallen niet veroorzaakt door een psychisch probleem. Nogmaals voor de duidelijkheid: Angst wordt meestal niet veroorzaakt door een psychisch probleem. Het heeft dan ook geen zin naar de 'psychische' oorzaken van angst te gaan zoeken. Een angstprobleem heeft wel psychische problemen tot gevolg! Chronische angst ondermijnt het zelfvertrouwen en kan iemand in een isolement brengen en van zijn vrijheid beroven. Als angst steeds meer invloed krijgt, wordt je leven uitzichtloos. Het betekent nooit meer lekker kunnen doen waar je zin in hebt, altijd nadenken. Dat is heel vermoeiend en ook deprimerend. Angst kan dus ingrijpende gevolgen hebben. Ook al kan iedereen een angstprobleem krijgen en ook al is er geen duidelijke psychische oorzaak voor angst, we kunnen wel een aantal risicogroepen en risicofactoren onderscheiden.

Risicogroepen

Sommige mensen hebben meer kans een angstprobleem op te lopen dan andere. Risicogroepen zijn mensen met de volgende persoonlijkheidskenmerken:

