

INLEIDING

Dit boekje zal je helpen de symptomen van spanning en overpiekeren te herkennen, en het geeft je de tools en technieken om er effectiever mee om te gaan. Het is heel normaal om een bepaalde mate van spanning te voelen – dat kan je zelfs helpen. Als je morgen een presentatie moet geven, is het heel begrijpelijk dat je nu een beetje nerveus bent. Maar kun je aan niets anders meer denken, ben je al weken van tevoren misselijk van de zenuwen en besluit je uiteindelijk thuis te blijven omdat je je zo rot voelt, dan gaat spanning toch echt in je nadeel werken. Als je de adviezen in dit boek opvolgt, lukt het je beter dit soort gevoelens tot een gezond niveau te beperken.

Spanning en stress zorgen ervoor dat we in levensbedreigende situaties alert zijn. Ze zijn er dus niet voor niets, we hebben ze nodig. Maar sommige mensen ervaren zo'n overweldigende spanning dat juist die ervaring enorm beangstigend of zelfs levensbedreigend voor hen is. Het kan veel ellende veroorzaken. Ook een mindere mate van spanning kan op het werk of privé voor langdurige problemen zorgen. Dit boekje kan spanningen niet uitwissen, want zoals gezegd vormen ze een essentieel onderdeel van onze emoties en fysiologie – ze zorgen ervoor dat je kunt overleven. Maar het helpt je wel deze gevoelens tijdig op te merken, te begrijpen en er zodanig mee om te gaan dat je door kunt met je leven zoals jij dat wilt leiden. We wensen je toe dat je met behulp van dit ontpiekerboekje innerlijke rust zult vinden.

Wij hebben ervoor gekozen 'anxiety' te vertalen als spanning en spanningsklachten omdat angststoornis de lading niet helemaal dekt.

HOE VOEL JE JE ALS JE TE GESPANNEN OF OVERPIEKERD BENT?

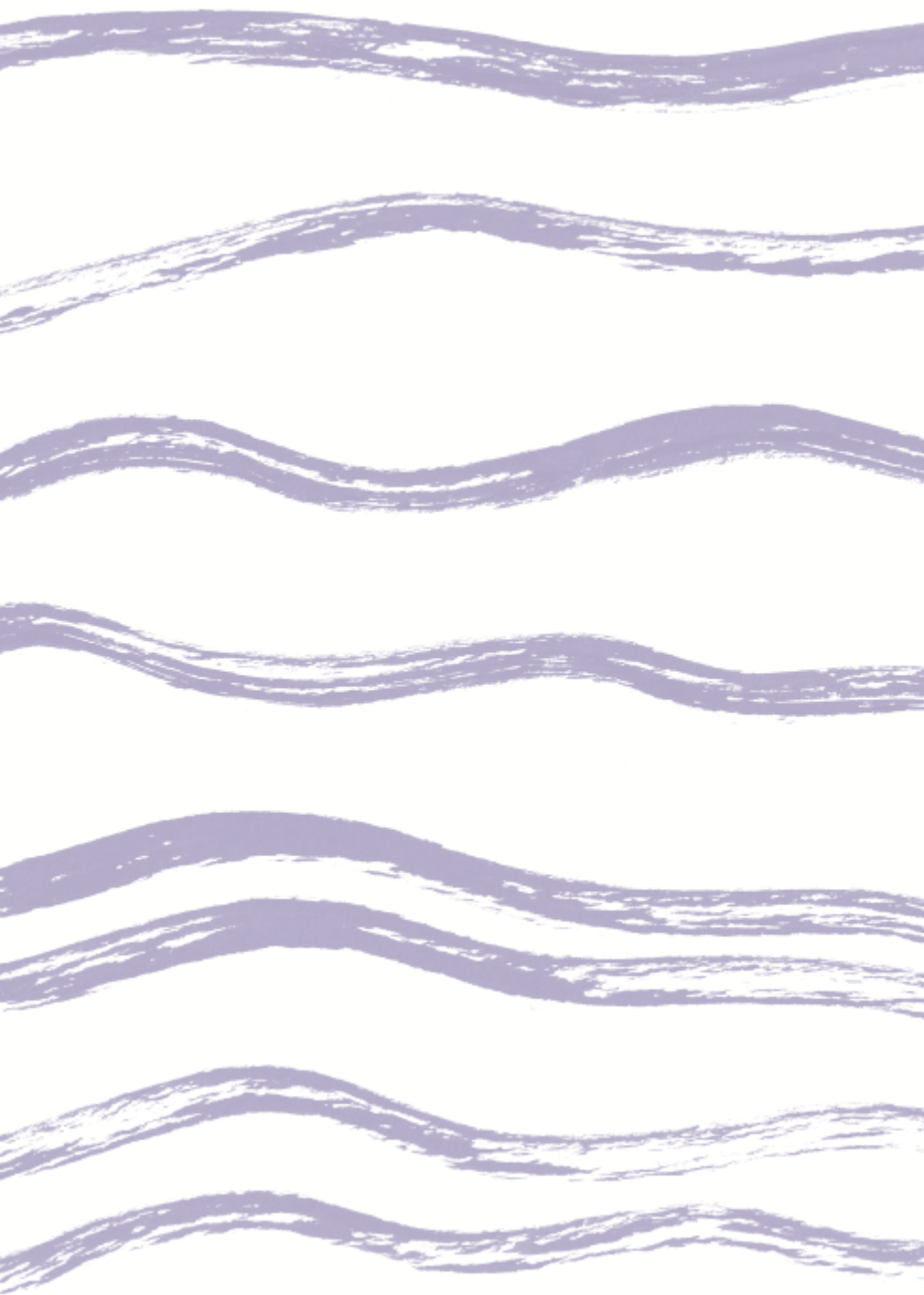
Neem even de tijd om te kijken wat er precies gebeurt als je de spanning niet los kunt laten of te veel piekert. Heb je ooit last gehad van de symptomen op het lijstje hieronder? Misschien wil je er een paar omcirkelen of kun je het lijstje aanvullen met je eigen symptomen. Soms komt een symptoom als donderslag bij heldere hemel, uit het niets. Dat kan erg verwarrend zijn.

Misschien voel je (je):

- zenuwachtig en kun je niet stilzitten
- licht in je hoofd
- paniekerig
- trillerig
- als verlamd
- prikkelbaar
- rillerig, koud of heb je kippenvel
- hyperalert
- de aandrang om jezelf iets aan te doen of zelfs een einde aan je leven te maken

Het is ook mogelijk dat (je):

- niet uit je woorden kunt komen
- je gedachten op hol slaan
- steeds door dezelfde gedachten wordt bestookt
- niet kunt slapen
- de behoefte voelt om overdag te slapen
- je gejaagd voelt
- gaat beven
- soms naar adem moet happen of druk op je borst voelt
- je hart snel gaat kloppen
- een droge mond krijgt
- kramp in je kaken hebt
- last krijgt van zweethanden
- tintelingen voelt in handen of voeten
- je huid overgevoelig wordt
- hoofdpijn of migraine krijgt
- af en toe misselijk wordt
- moet overgeven
- het moeilijk vindt te ontspannen of stil te zitten
- de hele tijd op je lip of je nagels bijt of jezelf krabt
- overgevoelig wordt voor licht of geluiden



‘Een niet-geëxploreerd leven
is het niet waard geleefd te
worden.’

Socrates



WAT HEBBEN JE SYMPTOMEN JE TE ZEGGEN?

De hiervoor genoemde symptomen zijn waarschuwingssignalen van je lichaam die tegen je zeggen: 'Pas op.' Welke symptomen zich ook aandienen, in welke volgorde of combinatie dan ook, ze geven aan dat je je onveilig voelt. Wat kun je doen als je dit soort symptomen ervaart?

- Ze opmerken
- Ernaar luisteren
- Nagaan of de dreiging reëel is of niet
- Er op een positieve manier op inspelen

Het hoeft niet zo te zijn dat spanningen je leven beheersen. Dit boek zal je daarbij helpen.

PIEKEREPIDEMIE

We leven in stressvolle tijden. Stress is onvermijdelijk. Het leven gaat steeds sneller, waardoor we steeds meer onder druk komen te staan. We kunnen maar een beperkte hoeveelheid stress verwerken. Als die kritische grens wordt overschreden, gaan we piekeren of krijgen we last van spanningsklachten. Daarom is het zo belangrijk om je eigen waarschuwingssignalen te kennen en te weten wat je triggers zijn.



HET DIGITALE TIJDPERK

Ping. Piep. Brrr. Dag en nacht worden we omringd door apparaten. Heel vaak zijn sociale media een bron van stress, veel mensen zijn bang dat ze de boot missen als ze niet 24/7 aan het feesten zijn, geen perfect lijf of een sprookjesachtig liefdesleven hebben en niet snel genoeg carrière maken...

Kijk maar eens op Facebook, Instagram, Snapchat of LinkedIn. Het is moeilijk om bij al die succesverhalen en mooie plaatjes niet het idee te krijgen dat je ‘minder bent dan’. En dat zorgt voor nog meer spanning.

Recent onderzoek toont aan dat meer dan 55 procent van de mensen zich slechter voelt nadat ze online foto's van anderen hebben bekeken. Het roept jaloezie en afgunst op en leidt tot een verminderd gevoel van eigenwaarde en méér concurrentiestrijd. Van ons wordt verwacht dat we alle virale hypes en sensaties bijhouden en het nieuws op de voet volgen. Onophoudelijk worden we bestookt met nieuwsberichten waarin rampen, dreiging, moord en doodslag de boventoon voeren. Ook dat leidt tot meer spanning en stress.

