

Storm in je hoofd

Wat te doen als je klachten heel heftig zijn?

Soms word je gek wordt van de klachten (storm in je hoofd) en heb je behoefte aan iets wat je op korte termijn kan helpen. Hoewel er geen directe oplossing is, zijn er wél dingen die je kunt doen om jezelf te ondersteunen in moeilijke momenten. Probeer één of meer van de onderstaande stappen:

1. Observeer je gedachten en gevoelens

Je hoeft niet alles wat je denkt of voelt meteen serieus te nemen. Zie je gedachten als wolken die voorbij drijven of als passagiers in een bus die zich laten horen.

Wat je kunt doen:

- Zeg tegen jezelf: *“Ik merk dat er een gedachte is die zegt dat ik dit moet doen.”*
- Probeer gewoon even stil te staan en de gedachte er te laten zijn zonder er direct op te reageren.

2. Kom terug naar het hier en nu

Als je merkt dat je wordt meegesleept door je gedachten, kun je proberen je aandacht te richten op wat er nu gebeurt.

Wat je kunt doen:

- Kijk om je heen en benoem 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je hoort, 3 dingen die je voelt, 2 dingen die je ruikt, en 1 ding dat je proeft.
- Focus op je ademhaling. Voel hoe de lucht in en uit je lichaam stroomt. Je hoeft niets te veranderen, alleen te voelen.

3. Gun jezelf een pauze met een timer

Als je de neiging voelt om iets dwangmatig te doen, probeer jezelf een korte pauze te geven voordat je het uitvoert.

Wat je kunt doen:

- Zet een timer op 1 minuut. Tijdens die minuut observeer je wat er in je hoofd en lichaam gebeurt, zonder actie te ondernemen. Daarna kun je opnieuw kiezen wat je wilt doen.

4. Wees vriendelijk voor jezelf

Het is zwaar om dit mee te maken. Geef jezelf de erkenning die je verdient en wees mild voor jezelf.

Wat je kunt doen:

- Leg je hand op je hart en zeg tegen jezelf: *“Dit is moeilijk, maar ik ben hier voor mezelf.”*

- Denk aan wat je zou zeggen tegen een goede vriend(in) die door hetzelfde heen gaat, en zeg dat tegen jezelf.

5. Stel je voor dat je door een storm loopt

Je klachten kunnen voelen als een storm. Probeer je voor te stellen dat je midden in die storm staat, stevig op de grond. De storm kan om je heen razen, maar jij blijft staan.

Wat je kunt doen:

- Visualiseer de storm terwijl je je voeten stevig op de grond voelt. Zeg tegen jezelf: *“Ik hoef niet tegen de storm te vechten. Hij gaat vanzelf weer liggen.”*

6. Herinner je wat belangrijk is

Probeer, zelfs in moeilijke momenten, te bedenken wat écht belangrijk voor je is. Wat wil je bijdragen aan je leven, ondanks deze klachten?

Wat je kunt doen:

- Stel jezelf de vraag: *“Als ik nu mijn waarden wil volgen, wat zou ik dan doen?”*
- Denk bijvoorbeeld aan moed, geduld, of zelfzorg.

Dit zijn geen oplossingen om de klachten te laten verdwijnen, maar manieren om op een andere manier met ze om te gaan. Oefen hiermee, zodat je jezelf stap voor stap weer meer vrijheid kunt geven, los van je klachten en/of gedachten.