

14 mei 2022

Omgaan met emoties

Door [Bruce Campbell](#)

Zesde van 8 artikelen uit de serie: "[Hoe te leven met ME/cvs en Fibromyalgie](#)"



Emoties vertegenwoordigen een ander gebied met uitdagingen voor mensen met ME/cvs en fibromyalgie. Sterke gevoelens zoals depressie, verdriet en boosheid zijn normale reacties op het ziek zijn.

Dit artikel biedt strategieën van cursisten in onze zelfhulp cursus om met emoties om te gaan. Je leest over wat zij helpend hebben gevonden als reactie op depressie, verdriet en boosheid.

Intenser maken van emoties

Eerst een algemene opmerking over emoties bij mensen met ME/cvs en fibromyalgie. Veel voorkomende emotionele reacties op ernstig ziek zijn lijken door onze ziekten intenser gemaakt te worden. ME/cvs en fibromyalgie lijken emotionele reacties sterker te maken dan voorheen en moeilijker onder controle te houden, zoals in de volgende quotes wordt vermeld. Dit proces is zelfs van toepassing op positieve emoties, zoals de laatste quote suggereert.

Mijn emoties zijn veel gevoeliger dan ooit tevoren. Ik huil makkelijker en ik heb minder emotionele reserve om te luisteren naar mijn tieners en man en met hen over hun zorgen te praten. Daardoor belanden we in een cirkel van elkaar niet begrijpen en onnodige verwijten.

Het heeft mij geholpen mij te realiseren dat wanneer ik boos ben of verdrietig of wat dan ook, dit vaak is vanwege de ziekte en niet vanwege wat er op dat moment ook maar gebeurt.

Alleen maar het erkennen dat mijn emoties worden versterkt als gevolg van CVS heeft mij echt geholpen. Voordat ik dat leerde was ik nogal verbaasd over waarom ik van streek was over kleine dingen.

Door een logboek bij te houden heb ik gemerkt dat emoties een grotere rol spelen bij mijn symptomen dan de meeste andere factoren en dat het effect nog enkele dagen aanhoudt nadat de emotie voorbij is.

Ik huilde tijdens één van de lessen omdat ik zo blij was om bij mensen te zijn die mij begrepen. Bijna onmiddellijk had ik een aanval van brainfog. De ervaring hielp mij om mij te realiseren dat elke ervaring die adrenaline uitlokt, of dat nu positief of negatief is, mijn symptomen doet verergeren.

Vechten tegen depressie

Depressie is een normale reactie op elke chronische ziekte, vanwege de isolatie, de onzekerheid en het verlies dat ziekte met zich meebrengt. Hieronder vind je 11 strategieën die door mensen in ons programma worden toegepast om depressie tegen te gaan. Als je bent zoals de meeste mensen zullen sommige je aanspreken maar andere niet.

Ik stel voor dat je er verschillende uitprobeert om te kijken wat werkt voor jou.

Het belangrijke punt is dat er meestal acties zijn die we kunnen uitvoeren die onze stemming helpen verbeteren. Als depressie ernstig is, zijn zelfhulp strategieën mogelijk niet voldoende; Medicatie en professionele hulp kunnen dan passend zijn.

1) Rust

Ik kan meestal aanvoelen wanneer ik meer doe dan mijn lichaam kan hanteren, omdat ik depressief begin te worden, om maar niet te spreken over kort van stof en chagrijnig. Als ik goed gerust heb ben ik veel gelukkiger.

Sterke symptomen en sterke emoties gaan samen voor mij. Soms was rust de enige manier waarop ik in staat was de intensiteit van emoties te verminderen.

2) Beweging

Ik voel me bijna altijd opgetogen na lichaamsbeweging. Het eigen mechanisme om met dingen om te gaan van de natuur heeft een zeer krachtig effect.

3) Problemen oplossen

Ik heb gemerkt dat het goed is om een probleem op te lossen door het aan te pakken. Het gevoel van hulpeloosheid verliezen en actie ondernemen om een gevoel van controle/macht over de situatie te krijgen is belangrijk voor mij.

Ik kan beter met emoties omgaan als ik iets doe in plaats van passief te lijden.

4) Anderen helpen

Ik help anderen via de telefoon en door 12-stappen bijeenkomsten en heb hier in mijn nieuwe huis vrienden gemaakt.

Als ik mij te geïsoleerd begin te voelen, bel ik een vriendin of een familielid, of neem contact op met mensen via internet. Alleen al het vertellen aan iemand anders waar ik doorheen ga geeft mij perspectief.

5) Steun

Wanneer ik down ben ga ik op internet en ga ik naar een CVS/ME forum waar ik regelmatig heb gepost. Ik krijg absoluut geweldige steun van deze mensen die ik zelfs nog nooit heb ontmoet. Ik heb ook een studievriendin met wie ik mail. Ik kan altijd op haar rekenen voor steun en wijze raad.

Ik vind het erg helpend om met anderen te praten die door hetzelfde heen gaan. Voor mij is het belangrijk om herkenning te vinden bij anderen, zodat ik mij hierin niet zo alleen voel.

6) Troostende dingen tegen jezelf zeggen

Als ik me down voel herinner ik mijzelf er aan dat het leven een serie heuvels en dalen is, en dat zelfs als ik nu misschien in een dal ben, ik uiteindelijk weer op een heuveltop zal zijn. Ik vertel mijzelf dat ik het huidige ongemak kan verdragen omdat mijn stemming tijdelijk is.

Om sterke emoties te kunnen hanteren praat ik troostend tegen mijzelf. Ik praat tegen mijzelf alsof ik spreek tot een kind waar ik veel van houd.

7) Toepassen denkvaardigheden

Als ik een slechte dag heb en het gevoel heb dat alles hopeloos is, herinner ik mijzelf er aan dat 'gevoelens geen feiten zijn.' Je op een bepaalde manier voelen geeft niet per se een accuraat beeld van de echte wereld weer.

Vaak helpt het mij om niet te praten over hoe down ik mij voel, om mijn gedachten van mijzelf af te zetten en mij meer op het positieve te richten.

8) Jezelf onderdompelen in leuke activiteiten

Het hielp mij erg om depressieve gevoelens te bestrijden door iets leuks te doen. Voor mij zijn dat rustige activiteiten, zoals lezen, een puzzel maken of borduren.

Ik heb verschillende rustige activiteiten die kunnen helpen als ik mij ziek voel. Het zijn simpele dingen, zoals buiten in de zon liggen, lezen, en sieraden maken. Het is belangrijk voor mij om een soort van creatieve uitlaatklep te hebben, en ik kan zelfs op 'slechte' dagen kralen rijgen.

Ik gebruik mijn leuke activiteiten om mijn gedeprimeerde stemming af te leiden. Ik dwing mijzelf om mijn 'to do' lijst te laten varen en iets te doen waarvan ik weet dat het mij in een betere gemoedstoestand brengt.

Ik heb meerdere interesses, dus als ik me down voel, kan ik afleiding vinden zo gauw rust mijn situatie heeft verbeterd. Muziek spelen helpt altijd.

9) Therapie

Alleen al het praten met iemand die objectief is en het op een andere manier naar mijn leven kijken, heeft mij enorm geholpen. Ik denk dat ik een duidelijk maar ietwat fragiel niveau van acceptatie van mijn ziekte heb bereikt, als iets dat ik waarschijnlijk heel lang zal hebben.

Ik ben bij een counselor geweest die gespecialiseerd is in het helpen van mensen met chronische gezondheidsproblemen en ik heb enorm veel geleerd. Nu gaan mijn man en ik samen naar haar toe, om hem te helpen om te gaan met de stress van het hebben van een chronisch zieke partner en om ons te helpen samen problemen op te lossen.

10) Anderen helpen

Het helpt om een sombere stemming te doorbreken als ik iets kan doen om iemand anders te helpen. Dit kan iets simpels zijn als bellen naar een oudere vriend, of een boek doorgeven waarvan ik heb genoten.

Ik voel me beter als ik iets doe voor iemand anders. Ik vind het heerlijk om te bakken als ik er fysiek toe in staat ben. Ik bak dan iets en geef het aan vrienden, een buur of mijn familie.

11) Omgaan met stress

Leren hoe ik stress kan hanteren en vermijden is een goede algehele strategie geweest om mij te helpen om te gaan met mijn emoties. Bij elk soort stress worden mijn emoties extremer. Het leven met een routine en proberen mijn activiteit binnen mijn energie enveloppe te houden helpt echt om de stress te verminderen en mijn emoties af te vlakken.

Reageren op verlies

Ernstige ziekte brengt veel verliezen mee, waaronder het verlies van activiteiten waar je plezier aan hebt gehad en betekenis aan onze levens, verlies van vrienden, verlies van inkomen en zelfs verlies van de controle over onze levens. Het alles doordringende en de diepte van verlies bieden ons twee nieuwe uitdagingen: loslaten van het verleden en een nieuw leven opbouwen.

Een nieuwe betekenis geven tegenover enorm verlies is een cruciale taak bij het leren positief te leven met ziekte. Hieronder vind je 6 strategieën voor het omgaan met verlies die door mensen in ons programma zijn genoemd.

1) Erken de verliezen

Wat mij hielp te accepteren wat ik had verloren was het publiekelijk erkennen van het verlies. Ik stuurde een brief met Kerst die meedeelde dat ik ziek was en zei dat 'het onwaarschijnlijk was dat ik zal herstellen.' Dit op deze manier openlijk gezegd te hebben, hielp mij om mijn grenzen te accepteren en verder te gaan met mijn leven.

Ik heb het gevoel alsof mijn gezonde zelf is gestorven op de dag dat ik ziek werd en ik begin daarmee net in het reine te komen. Maar de omvang van verlies is alsof iemand is gestorven. Ik voel de behoefte om die oude ik te begraven.

2) Richten op de toekomst

Ik ben verantwoordelijk voor het scheppen van een leven waarvan ik kan houden onder mijn huidige omstandigheden. Het geeft mij kracht te weten dat dit mijn keuze en verantwoordelijkheid is en dat ik mij niet ellendig hoef te voelen en overgeleverd aan de genade van dit verlies. Ik moet die vrouw [oude zelf] begraven en verder gaan met mijn nieuwe leven.

Ik heb mijzelf verteld dat zelfs ondanks dat mijn leven niet het leven was dat ik dacht dat het zou zijn, het nog steeds een goed leven kan zijn. Het accepteren dat mijn leven veranderd was en mij richten op wat ik nog steeds kon doen was erg helpend.

3) Mogelijkheden zien

Bij het vechten tegen het emotionele aspect van chronische ziekte vind ik het helpend om mijn opties te herkennen. Ik vind het goed wat ons boek zegt: 'Wat onze verliezen en grenzen ook zijn, zij geven ons nog steeds opties en kansen. Als we ons richten op wat we zelf in de hand hebben, kunnen we een positieve instelling behouden en de kans op verbetering vergroten.' Dus concentreer ik me op het ontdekken van wat ik nog wel in de hand heb.

In plaats van zoveel beperkingen te zien, begin ik meer opties te zien en realiseer ik me hoe gelukkig ik ben dat ik opties heb.

In de loop van de jaren heb ik veel creatieve en artistieke hobby's gehad, van naaien tot quilten, borduren, breien, haken, kruissteek, etc. Nu ben ik bezig met rubber stempelen en kalligrafie, die beter passen bij mijn huidige mogelijkheden omdat ik ze in korte stukjes kan doen. Het ontdekken van deze artistieke technieken is een belangrijk aspect geweest, waardoor ik over het verdriet en verlies heen ben gekomen van wie ik was voor Fibromyalgie.

4) Ontwikkelen van nieuwe interesses en nieuwe betekenis

Ik heb geleerd me te richten op wat ik heb nog heb. Ik noem het "Ontdekken van nieuwe manieren om van het leven te genieten." Ik deed een oefening probleemoplossen, schreef de activiteit op, laten we zeggen reizen, en bedacht nieuwe manieren waarop ik reizen kon organiseren, of als dat niet kon te leren over

nieuwe plaatsen op andere manieren, zoals videos, boeken, tv. Ik was in staat om nieuwe manieren te vinden om plezier en vervulling te vinden.

Net zoals singles omgaan met singles en getrouwde stellen met kinderen gelijksoortige stellen vinden voor gezelschap, realiseer ik mij dat mijn vrienden en interesses moeten veranderen, omdat mijn fysieke en emotionele omstandigheden veranderen. Belangrijker nog, ik heb geleerd dat deze verandering OK is. Eerst was ik verdrietig omdat ik een aantal van mijn sociale activiteiten moest opgeven, maar toen ik activiteiten en interesses zocht die meer in lijn waren met mijn fysieke behoeften en mentale behoeften was ik zo veel gelukkiger.

Ik werk aan het vinden van nieuwe manieren om betekenis te geven aan mijn leven. Ik probeer manieren te vinden om 'nuttig' te zijn voor anderen en probeer activisme te bedrijven op mijn eigen kleine manier, zoals helpen met de nieuwsbrief van onze plaatselijke lotgenotengroep, online petitie's of online brieven te sturen naar leden van de senaat.

5) Troost

Bij alle emoties van het rouwproces probeer ik mijzelf eraan te herinneren dat dit gevoel voorbij zal gaan. Ik ben hier eerder geweest en ben er doorheen gekomen. Hoe slecht het ook voelt, het is alleen een gevoel en het gaat voorbij.

6) Zegeningen tellen

Ik probeer naar het positieve te kijken en de dingen die ik nog steeds heb, en de nieuwe dingen die in mijn leven komen die goed zijn te waarderen.

Ik probeer te denken aan anderen in de wereld wiens levens veel, veel slechter zijn dan het mijne. Daardoor besef ik hoeveel geluk ik heb en richt ik mij op de zegeningen in mijn leven. Het maakt mij ook bewust van de veerkracht van de menselijke geest.

Boosheid confronteren

Ziek zijn is frustrerend. Mensen in ons programma melden de volgende 4 strategieën voor het omgaan met hun boosheid. Zij richten zich op het principe van het vinden van een niet-schadelijke manier om het gevoel te erkennen en te uiten.

1) Er over praten

Ik vind dat als ik mijn boosheid kan uitpraten met iemand, dan laat dit de boosheid gaan. De frustratie en woede die ik voelde over ziek te zijn geworden is aanzienlijk verminderd sinds ik bij een lotgenotengroep ben gegaan. Ik voel mij gelukkig dat ik een plaats heb gevonden om te ventileren, waar ik geaccepteerd word en mij begrepen voel.

Ik probeer met mijn boosheid om te gaan door erover te praten, erover te schrijven of simpelweg iets anders te doen om mij er een poosje vanaf te leiden.

2) Brieven schrijven die je niet verstuurt

Eén ding dat ik heb geleerd dat mij helpt is een brief schrijven aan op wie/wat ik kwaad ben. Ik gooi er van alles uit, maak mij niet bezorgd over hoe het er uit ziet of hoe het klinkt. Later verscheur ik het zodat niemand het ooit te zien krijgt!

3) Dingen zien vanuit een nieuw perspectief

Ik heb geleerd om op alternatieve manieren over dingen na te denken. Door mijn gedachten te temmen, heb ik gemerkt dat veel van de boosheid is verdwenen en dit is een geweldig gevoel. Ik heb nu het stadium bereikt waar het meeste van deze nieuwe manier van denken automatisch is.

4) Het gevoel accepteren en erkennen

Wat voor mij lijkt te werken is om na te denken over de emotie die ik heb. Als ik boos ben, zeg ik 'Ah, dat is boosheid'. Dan zeg ik 'Ik accepteer deze boosheid'. Dan beschrijf ik de boosheid. Is het een enorme boosheid of een smeulende boosheid of een kleine boosheid. Dan merk ik op hoe het voelt in mijn lichaam.

Bron: <http://cfselfhelp.org/library/6-managing-emotions>



Vertaling ME/cvs Vereniging