

Omgaan met Onzekerheid

Een van de grootste uitdagingen bij het omgaan met een ernstige chronische ziekte is het bijna constante gevoel dat je niet kunt inschatten wat er om de hoek schuilt, wanneer de volgende zekerheid zal wegvallen, wanneer met een nieuw probleem of item afgerekend zal moeten worden. Dat doordringende gevoel van onvoorspelbaarheid kan mensen met ALS het gevoel geven dat het moeilijk, zo niet onmogelijk is om toekomstplannen te maken, reizen te plannen of eenvoudigweg zich te ontspannen. Met onzekerheid omgaan is stresserend.



In feite zijn sommige onderzoekers tot de bevinding gekomen dat onzekerheid een grotere tol kan eisen dan slecht nieuws. Sarah Burgard bv., assistent-professor aan de Universiteit van Michigan, heeft onderzocht hoe werkonzekerheid de gezondheid aantast. Zij onderzocht ongeveer 3000 werkende mensen jonger dan 60, en verdeelde hen in een groep die bezorgd was over het behoud van hun job en een die dat niet was. Burgard kwam tot de bevinding dat degenen die zich chronisch onzeker voelden over hun job hun algemene gezondheidstoestand als minder goed beschreven dan degenen die hun job feitelijk verloren of zelfs te maken hadden met een ernstige of levensbedreigende ziekte.

De meesten onder ons onderschatten ons vermogen om met een moeilijke situatie om te gaan, zegt Robert Leahy, klinisch professor psychologie aan het Weill-Cornell University Medical College, New York-Presbyterian Hospital. Hij heeft een boek geschreven met als titel "The Worry Cure" - '*De Zorgenkuur*' - en stelt daarin dat de truc erin bestaat "zich productief zorgen te maken" - "*productive worrying*". Dat definieert hij als het nagaan wat je kan doen aan een situatie binnen de volgende 24 uren.

Leahy waarschuwt ervoor dat mensen die al bezorgd zijn de neiging vertonen om negatieve informatie te overschatten, iets dat "bevestigings-vooringenomenheid" - '*confirmation bias*' - genoemd kan worden. Anderen bevelen aan dat echte zorgen concreet aangepakt zouden worden, door zo veel mogelijk informatie op te zoeken.

Maar hoeveel onderzoek je ook doet of concrete stappen je onderneemt, toch blijft er heel veel dat je niet onder controle hebt en dat relatief onvoorspelbaar is, meer bepaald als je te maken hebt met een ernstige chronische ziekte. Hier zijn enkele tips:

- Leer te mediteren en te relaxen. Er bestaan verschillende benaderingen en afhankelijk van je interesse en mogelijkheden kan je wat experimenteren. Sommige vereisen het vermogen om langzaam en diep in te ademen, terwijl andere het belang beklemtonen om je geest leeg te maken van alle gedachten of je te concentreren op een enkel woord of klank. Het komt erop neer dat je je lichaam leert zijn "vecht of vlucht"-reactie, die ertoe leidt dat angst en agressie aangewakkerd worden, te verzwakken.
- Leg contact met anderen. Of het nu gaat om familie of vrienden, burens, online chatrooms over onderwerpen die je interesseren, een beroepsgroep of een religieuze gemeenschap, het praten met mensen of online babbelen zal je je interesses versterken en behouden.
- Onderneem actie waar je kan. Zelfs kleine dingen kunnen een verschil maken. Als je je er zorgen over maakt dat je mogelijk je mobiliteit zult verliezen, kijk dan nú uit naar beschikbare oplossingen en hulpmiddelen, voor je ze nodig hebt. Als je een gezondheidsprobleem hebt, zoek dan een professional met wie je je zorgen kunt bespreken. Steek je energie in het voorkomen van problemen of bereid jezelf erop voor om er doeltreffend mee om te gaan als ze zich voordoen.
- Maak plannen. Natuurlijk kan de situatie veranderen. Maar alleen al het denken aan dingen die je wilt doen en ze te plannen is belangrijk. Natuurlijk moet je realistisch blijven over wat mogelijk is rekening houdend met je situatie, zowel fysisch als financieel. Maar blijf, binnen jouw limieten, dingen doen die jou en de mensen waar je van houdt louter genot en plezier verschaffen.

Bronnen:

- The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You, by Robert L. Leahy, 2006.
- One Less Thing to Worry About: Uncommon Wisdom for Coping with Common Anxieties, by Jerilyn Ross and Robin Cantor-Cooke, 2009.