

HOE ONZE ZORGEN OVERWINNEN.

Door Barbara Bronson Gray, RN, MN

We maken ons allemaal geregeld zorgen. Men is snel geneigd zich te focussen op de vele 'wat als' in het leven. Maar bezorgd zijn kan uitputtend, ontmoedigend en deprimerend zijn.

Wat is bezorgd zijn? Het is het toestaan van uw bewustzijn om stil te staan bij moeilijkheden en problemen, waardoor spanning en onrust ontstaan.

Martin Rossman, auteur van 'Maak je geen onnodige zorgen', verduidelijkte dat leren stoppen met zorgen maken, de tragedie of de ontbering niet uit ons leven zal bannen. 'Maar het kan een groot deel van de tragedie en ontberingen, die nooit werkelijk gebeuren, elimineren,' merkte hij op. 'Het is fundamenteel om de zaken te scheiden in die waaraan je iets kan doen van degenen waaraan je niets kan doen, en te leren beter om te gaan met beiden.' vervulde hij

'Het betekent daarom niet dat het leven gemakkelijk is. Maar het kan ons wel helpen te vermijden van het onszelf nog moeilijker te maken dan nodig,' zei Rossman. Rossman en andere experts beweren dat er verscheidene dingen zijn die we kunnen doen om de tijd en energie die we in het bezorgd zijn steken te minimaliseren, en onszelf meer tijd te geven voor aangename en productievere bezigheden.

● Aanvaard onzekerheid. Piekeren gebeurt soms wanneer we gefrustreerd zijn door de onzekerheid van een situatie. Automatisch vullen we die leegte in met de ergst denkbare mogelijkheden. Bedenk dan dat onzekerheid eigenlijk neutraal is. De situatie kan nog alle kanten op. En om die onzekerheid te omsluiten, moet je jouw beperkingen aanvaarden. Tracht uw natuurlijke reflex om in controle te zijn over zaken los te laten.

● Stel vast welke dingen u het meest storen. Schrijf deze op. Behandel ze elk op logische manier. Bijvoorbeeld als je piekert over een gezondheidszaak, kan je dan je dokter bellen? Heb je misschien meer informatie nodig om een beslissing te maken? Noteer hoe je dit gaat oplossen en doe dit voor elk probleem op uw lijst.

● Roep de hulp in van familie en vrienden voor uw 'anti-piekeren' campagne. Vertel hun dat je tracht te stoppen met de vervelende gewoonte van te piekeren en vraag hun regelmatig te helpen om uw aandacht af te leiden van de oneindig vele mogelijkheden naar het realistische. Ze zullen waarschijnlijk ook vaststellen dat zij eveneens de neiging om te piekeren moeten aanpakken, willen ze u efficiënt kunnen steunen.

● Betrap uzelf op het piekeren. In het begin zal je vaststellen dat je piekert over veel verschillende dingen, van ALS-gerelateerde zaken over economische problemen tot allerlei andere zaken. Je kunt zelfs nog niet door hebben dat piekeren een gewoonte of zelfs een houding geworden is. Ga na of uw neiging om te piekeren misschien uw enthousiasme onderdrukt en u ook uitput.

● Laat uzelf niet toe te focussen op zaken die misschien niet gaan gebeuren. Herinner je eraan dat enkel als en wanneer een probleem zich voordoet, dan je een plan of actie zal maken.

● Bewust en actief afwenden van zorgen. Herken uw meest dringende problemen, en stel een 'actieplan' op voor elk probleem. Denk het volgende 'Ik heb dat al behandeld' of 'ik heb daarvoor een plan'. Blijf niet stilstaan bij de zorgen. Richt uw aandacht op interessante of intrigerende dingen.

● Begrijp wel dat het afleren van piekeren enige tijd kan duren. Zoals bij elke gewoonte, zal het zeer waarschijnlijk een tijd duren om het te overwinnen. Herinner jezelf eraan, dat wanneer je geen aanpak kan plannen om iets te verwerken, je de gedachte van je af zult moeten zetten.

● Concentreer je op het moment zelf. Oefen het omgaan met elke dag zoals het gebeurt, genietend van alles dat je kan en in appreciatie van de eenvoudige dingen.

Gerelateerde bronnen:

- *The Worry Solution* by Martin Rossman, M.D.
- *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You* by Robert L. Leahy