

Belangrijk om te onthouden bij langdurige klachten

SUMMARY

www.bsr-noordbrabant.nl

Heb je ooit klachten ervaren die maar niet weg lijken te gaan? Nou, dat noemen we aanhoudende klachten. Het is wanneer je al meer dan zes maanden klachten hebt, en soms kunnen dokters in het lichaam niets verkeerd vinden. Maar hier is het goede nieuws: je lichaam is heel vaak niet beschadigd! De veranderingen vinden plaats in je hersenen, waardoor je gevoeliger wordt voor de pijn. Laten we dus dieper ingaan op wat belangrijk is om te onthouden over langdurige klachten.

Onderdrukte emoties: Als je terugkijkt naar het moment waarop je pijn begon, merk je misschien dat vervelende of stressvolle situaties een rol speelden. Deze situaties kunnen emoties zoals woede, angst of verdriet naar boven brengen. Maar als je die gevoelens onderdrukt en ze niet uitdrukt, dan kunnen ze leiden tot veranderingen in je hersenen en lichaam, zoals verhoogde spierspanning. Het goede nieuws is dat deze veranderingen omkeerbaar zijn, waardoor je klachten kunnen afnemen en zelfs verdwijnen als je die onderdrukte emoties gaat aanpakken.

Stress uit het verleden: Wist je dat chronische klachten vaak een stresssituatie uit het verleden met zich meedragen? De situaties die je pijn hebben veroorzaakt, zijn misschien al eerder gebeurd, zelfs in je kindertijd. Door deze ervaringen uit het verleden te erkennen en aan te pakken, kun je beginnen de pijn te verminderen of zelfs te laten verdwijnen. Onthoud dat je verleden niet je heden of toekomst bepaalt!

Karaktereigenschappen: Bepaalde karaktereigenschappen kunnen het moeilijk maken om opgekropte emoties los te laten en kunnen bijdragen aan aanhoudende pijn. Eigenschappen zoals het goed willen doen, een perfectionist zijn, conflicten vermijden of boosheid inhouden, kunnen ervoor zorgen dat emoties zich in je ophopen. Veel mensen die chronische pijn krijgen, zijn gedreven om te slagen en

aardig gevonden te worden. Omarm je uniekheid en onthoud dat het oké is om je gevoelens te uiten en prioriteit te geven aan je welzijn.

Jouw overtuigingen over pijn: wat gelooft jij over jouw klachten? Zoek je constant naar een fysieke verklaring of ben je bang dat de klachten nooit zullen verdwijnen? Deze beperkende overtuigingen kunnen je gevangen houden in een cyclus van negativiteit. Probeer in plaats daarvan je perspectief te verschuiven. Geloof in jouw vermogen om te genezen en concentreer je op het vinden van strategieën om jouw klachten te beheersen. Je bent tot zoveel meer in staat dan je denkt!

Onzekerheid: wanneer je een aanhoudende klacht ervaart, gaan je hersenen in overdrive en signaleren ze gevaar. De klacht zelf wordt ervaren als een bedreiging, wat leidt tot gevoelens van angst, frustratie of machteloosheid. Op de achtergrond kan er nog een ander "gevaar" op de loer liggen: de angst voor afwijzing. Deze bronnen van gevaar kunnen de pijn die jij voelt versterken en in stand houden. Onthoud dat je het waard bent en liefde en acceptatie verdient, precies zoals je bent.

Conditionering: wanneer een klacht lang aanhoudt, kunnen bepaalde activiteiten, houdingen of tijden van de dag geassocieerd worden met pijn. Het is alsof je hersenen deze activiteiten in verband brengen met ongemak. Dit kan leiden tot angst en frustratie wanneer je deze triggers tegenkomt. Maar hier is een belangrijke tip: je kunt uit deze cyclus breken! In plaats van je stemming te laten afhangen van de klacht, concentreer je je op je veilig en zelfverzekerd voelen, ongeacht enig ongemak.

Onthoud, je hebt de macht om je eigen welzijn vorm te geven. Door de factoren die bijdragen aan aanhoudende klachten te begrijpen en aan te pakken, kun jij de controle over jouw leven nemen. Zoek steun van vertrouwde personen, oefen met geduldige en vriendelijke zelfzorg en geloof in jouw vermogen om elke uitdaging die op jouw pad komt te overwinnen. Jouw reis naar een klachten vrij leven begint met het omarmen van jouw innerlijke kracht en veerkracht. Geloof in jezelf!

Blijf positief, blijf vastberaden en blijf het pad naar een gelukkigere, gezondere jij verkennen! Je kunt dit!

Wil je daar meer over weten? Kijk dan eens op de website www.depijnvoorbij.nl