

Pijn, emoties en positieve verwachtingen

Hoe onze ervaring van pijn werkt.



Pijn begrijpen: Het complexe samenspel tussen ons lichaam en geest

Pijn is meer dan alleen een signaal van letsel; het is een complex systeem dat ons lichaam waarschuwt en reguleert. In dit artikel onderzoeken we hoe pijn werkt, verdeeld in twee belangrijke systemen: het "waarschuwend" systeem dat ons onmiddellijk beschermt tegen gevaar, en het "beheerder"-systeem dat ons helpt omgaan met chronische pijn. We bekijken ook de rol van onze emoties in de pijnervaring. Onderzoek toont aan dat negatieve emoties zoals angst en verdriet pijn kunnen verergeren, terwijl positieve emoties kunnen bijdragen aan verlichting.

Daarnaast bespreken we de kracht van verwachtingen en de invloed van een positieve mindset op pijn. Het placebo-effect laat zien hoe onze gedachten ons lichaam kunnen beïnvloeden. Technieken zoals hypnose en meditatie bieden

effectieve manieren om pijn te beheersen zonder medicijnen. Door bewust om te gaan met onze emoties en verwachtingen, kunnen we onze pijnervaring aanzienlijk verbeteren. Ontdek praktische strategieën om je pijn te verlichten en je levenskwaliteit te verhogen.

Hoe werkt pijn eigenlijk?

We denken vaak dat pijn simpelweg iets is dat we voelen als er iets misgaat in ons lichaam. Maar pijn is eigenlijk veel complexer en ontstaat door een ingenieus systeem van signalen en verbindingen. Om te beginnen, kunnen we het pijnsysteem in twee delen opdelen: het "waarschuwend" deel en het "beheerder"-deel. Het waarschuwend deel van het pijnsysteem zorgt ervoor dat we meteen iets voelen als er gevaar dreigt, zoals een snijwond of brandwond. Het is dit deel van het systeem dat heel snel werkt en ons direct een prikkel geeft om weg te trekken of actie te ondernemen. Denk aan het snelle reflex van je hand weghalen bij een hete pan.

Het tweede deel, de "beheerder" van het pijnsysteem, speelt een rol bij langdurige pijn. Dit systeem helpt ons om te gaan met aanhoudende pijn, zoals chronische rugpijn of artrose. Bij deze soort pijn is er niet altijd directe schade aan het lichaam, maar de hersenen blijven toch pijn ervaren. Hier is een sterke invloed van de hersenen op hoe we pijn voelen. Het brein kan ons als het ware trainen om met de pijn te leven, zonder dat we ons er voortdurend van bewust zijn. Dit deel van het pijnsysteem wordt beïnvloed door veel factoren, zoals stress, emoties, en eerdere ervaringen met pijn.

Bovendien bevatten onze zenuwuiteinden een soort "poortjes" of ionkanalen die prikkels doorlaten. Deze poortjes gaan open wanneer er mechanische druk of temperatuurveranderingen plaatsvinden, zoals een kneuzing of brandwond. Wanneer deze poorten open gaan, ontstaat een "spanning" die zich als een golf door de zenuwbanen naar de hersenen verplaatst. Bij heftigere prikkels ontstaan sterkere signalen die ons meer pijn doen voelen. Daarnaast bevatten de zenuwen ook een soort natuurlijke pijnstillers, zoals morfineachtige stoffen, die helpen om pijn te dempen als dat nodig is.

Kortom, pijn is niet zomaar een simpel signaal; het is een complex proces dat ons lichaam constant monitort en reguleert, zodat we onszelf kunnen beschermen én verder kunnen met ons leven.

De invloed van emoties op pijn

We weten allemaal dat emoties ons kunnen raken, soms letterlijk. Angst, verdriet, en zelfs afwijzing kunnen onze ervaring van pijn verergeren. Onderzoekers hebben ontdekt dat negatieve emoties bepaalde hersengebieden activeren die ook betrokken zijn bij fysieke pijn. Een voorbeeld hiervan is de ervaring van afwijzing. Wanneer je het gevoel hebt dat je ergens niet welkom bent, of wanneer je afgewezen wordt in een sociale situatie, dan ervaren je hersenen dit op een vergelijkbare manier als lichamelijke pijn.

Waarom gebeurt dit? Het brein maakt geen onderscheid tussen emotionele en fysieke pijn. Het gebied dat wordt geactiveerd bij afwijzing, bijvoorbeeld, is vaak hetzelfde gebied dat actief is bij fysieke pijn, zoals een kneuzing. Daarom kan emotionele pijn soms zo intens en reëel aanvoelen. Dit betekent dat onze emoties een enorme invloed hebben op hoe ons lichaam pijn verwerkt. Negatieve emoties zoals angst of boosheid kunnen de pijnervaring intensiveren, terwijl positieve emoties soms helpen om de pijn te verlichten.

Daarnaast speelt ons gedrag rondom pijn een rol. Veel mensen ontwikkelen onbewust vermijdingsgedrag door angst voor pijn. Ze proberen bepaalde bewegingen of situaties te vermijden die hen pijn kunnen doen, wat op korte termijn misschien verlichting geeft, maar op lange termijn de pijn juist erger kan maken. Dit komt doordat het brein steeds meer signalen naar dat "pijngebied" blijft sturen en het gebied daardoor "gevoelig" blijft. Het leren omgaan met deze emoties en gedragingen kan juist helpen om de pijn beter te beheersen en te verminderen. Daarom is het aanpakken van negatieve emoties en angst rondom pijn vaak een belangrijk onderdeel van behandelingen bij chronische pijn.

De kracht van verwachting en positief denken

Een positieve mindset kan verrassend veel invloed hebben op hoe we pijn ervaren. Dit effect, beter bekend als het "placebo-effect", laat zien hoe krachtig verwachtingen kunnen zijn. Bij een placebo-effect voelt iemand zich beter na het innemen van een "medicijn" dat eigenlijk geen werkzame stof bevat. Het brein laat zich als het ware voor de gek houden door de verwachting dat dit middel gaat helpen, waardoor het lichaam vervolgens zelf stoffen aanmaakt, zoals dopamine, die pijn kunnen verlichten. Deze stof zorgt voor een positief gevoel dat helpt om pijn minder heftig te maken.

Hypnose en meditatie zijn manieren om pijn te beïnvloeden zonder medicijnen te gebruiken. Bij hypnose wordt iemand in een ontspannen toestand gebracht

waarin ze hun aandacht en gedachten anders leren richten. Iemand kan zich bijvoorbeeld voorstellen dat hun pijn minder wordt of dat ze zich op een prettige plek bevinden, ver weg van de pijn. Onderzoek toont aan dat deze methode bepaalde hersengebieden kan activeren die ervoor zorgen dat de pijnprikkels worden onderdrukt. Hypnose werkt niet met pijnstillende medicijnen maar leert het brein om anders om te gaan met pijn, wat voor sommige mensen erg effectief kan zijn.

Niet alleen hypnose en placebo kunnen helpen, maar ook een verandering in hoe we naar pijn kijken, maakt verschil. Wanneer we positieve verwachtingen hebben, maken de hersenen stoffen aan die helpen bij het omgaan met pijn. Denk hierbij aan beloningsstoffen zoals endorfine, die ons lichaam zelf produceert. Deze stoffen hebben een morfine-achtige werking en helpen om pijn te verlichten. Dit is één van de redenen waarom een positieve benadering, zoals ontspannen of denken aan fijne herinneringen, de ervaring van pijn kan verzachten.

Kortom, ons brein heeft een enorme invloed op hoe we pijn ervaren. Of we nu geloven dat een behandeling werkt, een positieve mindset hebben, of onszelf aanleren om anders met pijn om te gaan, onze verwachtingen en emoties spelen een grote rol in de manier waarop pijn zich manifesteert en hoe wij die voelen.

Bron: Klaver, M. (z.d.). Zakendoen met emoties: Limbische verklaring en cognitieve emotieve behandeling bij SOLK.