

Grip op je gevoel



dokter
tamara

E-book Grip Op Je Gevoel

Wat goed dat je dit e-book erbij pakt. In dit boek vind je waardevolle inzichten en herkenning over een thema dat veel mensen raakt: angst en depressie. Misschien herken je gevoelens van spanning, somberheid of vermoeidheid of heb je iemand in je omgeving die hiermee worstelt. Hoe dan ook: je bent niet alleen.

Wat leer je in dit e-book?

We nemen je mee in wat er gebeurt in je hoofd en lichaam als je last hebt van angst of depressieve gevoelens. Wat zijn de signalen? Wat is het verschil tussen een dip en een depressie? En waarom voelt het soms alsof je vastzit, terwijl je zó graag vooruit wilt?

Ook gaan we in op de invloed van je brein, hormonen en neurotransmitters. Want hoe jij je voelt, heeft vaak een hele logische, lichamelijke basis. Dat geeft niet alleen inzicht, maar ook grip. Je leert wat jij vandaag al kunt doen om weer wat meer rust, lichtheid of ruimte te ervaren.

Angst en somberheid kunnen je behoorlijk uit balans brengen. Ze halen je uit je ritme, maken je moe of zorgen dat je de dingen waar je van houdt niet meer kunt voelen zoals voorheen. Dat is niet iets om je voor te schamen, het is een signaal van een systeem dat overbelast is geraakt.

Of je nu zelf hiermee worstelt of iemand wilt ondersteunen: dit e-book geeft je de juiste handvatten. Zo kun je beter begrijpen wat er gebeurt en wat wél helpt, in kleine, haalbare stappen.

Dus neem even een moment voor jezelf. Neem even iets te drinken en lees rustig verder. Je hoeft het niet alleen te doen én je hoeft ook niet te wachten tot het 'erg genoeg' is om voor jezelf te zorgen.

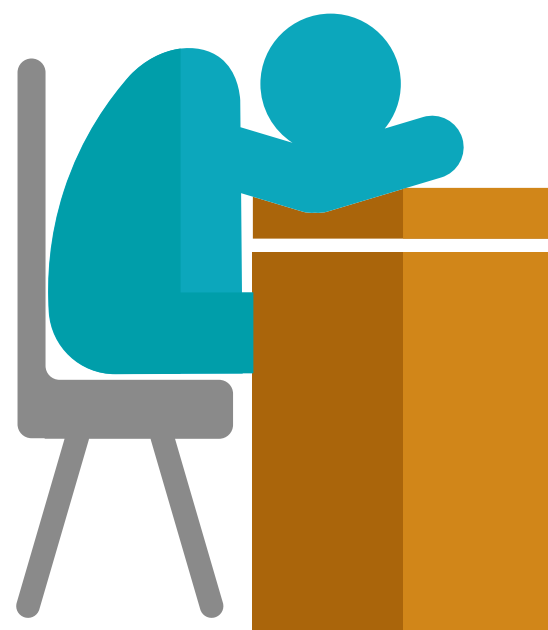
liefs,

Tamara



Inhoud

Wat het verschil is tussen gewone somberheid en een depressie?	pagina 3
Hoe angst werkt in je brein en lichaam?	pagina 4
Welke signalen je serieus moet nemen?	pagina 5
Wat je vandaag al kunt doen – ook als je geen energie hebt?	pagina 6



Wat het verschil is tussen gewone somberheid en een depressie?

Iedereen voelt zich weleens somber. Je hebt een paar dagen dat alles wat grijzer voelt, je minder zin hebt in dingen of sneller huilt. Meestal trekt dat vanzelf weer bij. Gewone somberheid hoort bij het leven, net zoals blijdschap, boosheid en verdriet. Het komt en gaat.

Maar bij een depressie is dat anders. De zwaarte blijft hangen. Wekenlang. Soms maanden. Het lukt niet meer om te genieten van dingen waar je eerst blij van werd. Je hebt weinig energie, kunt moeilijk op gang komen en merkt dat je anders gaat eten of slapen. Negatieve gedachten over jezelf, je leven of de toekomst nemen steeds meer ruimte in.

Een belangrijk kenmerk van depressie is dat het je dagelijks functioneren belemmert. Alles kost moeite, werken, sociale contacten, voor jezelf zorgen. Je voelt je niet alleen somber, maar ook leeg, futloos of waardeloos. Je verliest de grip op je stemming en soms zelfs de hoop dat het nog beter wordt.

Dat verschil is belangrijk. Want bij gewone somberheid helpen dingen als rust nemen, praten of wandelen vaak snel. Bij een depressie is méér nodig. En juist dan is het belangrijk om te weten: dit is niet jouw schuld. Je bent niet zwak of "te gevoelig". Je brein is uit balans geraakt en daar kun je wél iets aan doen.



Hoe angst werkt in je brein en lichaam?

Angst is een oeroude reactie van je brein om jou veilig te houden. Zodra er gevaar dreigt, of dat nou echt is of alleen zo voelt, gaat je interne alarm af. Dat alarm wordt gestuurd door de amygdala, een klein maar krachtig onderdeel van je hersenen. Het zet je hele lijf in de actiestand: vechten, vluchten of bevriezen.

Je hart gaat sneller kloppen, je ademhaling versnelt, je spieren spannen zich aan. Dat is handig als er een tijger voor je staat. Maar je brein maakt géén onderscheid tussen een tijger of een deadline, ruzie of nare gedachte. Dus ook bij mentale spanning reageert je lijf alsof je moet overleven.

Als angst lang aanhoudt of steeds terugkomt, blijft je lichaam aan staan. De hormonen adrenaline en cortisol blijven rondpompen, waardoor je uitgeput raakt, slecht slaapt of overprikkeld raakt. Soms zelfs zó heftig dat je een paniekaanval krijgt.

Maar er is ook goed nieuws: je brein is kneedbaar. Als je begrijpt wat er gebeurt, kun je leren om die alarmbel zachter te zetten. Bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen, beweging of hulp van een professional. Angst mag er zijn, maar het hoeft je leven niet te bepalen.



Welke signalen je serieus moet nemen?

Iedereen heeft wel eens een mindere dag. Maar wanneer is het tijd om op te letten? En wanneer moet je echt iets gaan doen?

Er zijn bepaalde signalen die aangeven dat je klachten misschien meer zijn dan 'gewoon een dipje'. Signalen die je niet moet wegwuiven, maar die vragen om aandacht en soms om hulp.

Let goed op als je merkt dat je:

- Je langer dan twee weken somber of angstig voelt
- Nergens meer plezier in hebt, ook niet in dingen die je normaal leuk vond
- Slecht slaapt of juist niet meer uit bed komt
- Je constant moe of leeg voelt, zelfs als je rust neemt
- Last hebt van paniekaanvallen, of situaties begint te vermijden
- Veel piekert of negatieve gedachten over jezelf hebt
- Het gevoel hebt dat alles teveel is
- Gedachten hebt over niet meer willen leven

Deze signalen zeggen niet dat er iets 'mis' is met jou, maar wel dat je brein en lichaam uit balans zijn. Je hoeft het niet eerst "heel erg" te laten worden voor je hulp mag vragen. Hoe eerder je erbij bent, hoe makkelijker je kunt bijsturen.

En misschien nog belangrijker: je hoeft het niet alleen te doen. Ook milde klachten verdienen zorg en aandacht. Gun jezelf dat.

Wat je vandaag al kunt doen, ook als je geen energie hebt?

Als je in een moeilijke periode zit, voelt alles vaak zwaar. Je weet misschien wel wat goed voor je is, maar hebt de kracht niet om eraan te beginnen. En toch: juist op die dagen zijn kleine stapjes het meest waardevol.

Je hoeft niet meteen je hele dag om te gooien. Begin met iets kleins. Iets wat haalbaar voelt. Hieronder wat voorbeelden van wat je vandaag al zou kunnen doen, ook als je hoofd vol zit of je lijf leeg voelt:

- Adem 4 tellen in, 6-8 tellen uit – vijf keer
- Ga 5 minuten naar buiten, al is het alleen even buiten staan
- Schrijf één gedachte op die in je hoofd blijft hangen
- Drink iets warm met aandacht (zonder telefoon)
- Rek je even uit bij het opstaan
- Bel of app iemand die je vertrouwt
- Kies één taakje en doe alleen dat

Kleine dingen brengen vaak méér verandering dan je denkt. Het gaat er niet om dat je je meteen beter voelt, maar dat je je systeem laat voelen: ik doe iets. En dát geeft je brein een signaal van veiligheid en beweging. Vandaag hoeft je het niet perfect te doen. Je mag oefenen. En je mag weer opnieuw beginnen, net zo vaak als nodig is.



[illegible]

doctor
tamara

Online cursus

Mentale gezondheid

Veel herkenning in dit e-book? In mijn online cursus "Mentale gezondheid" gaan wij hier nog veel dieper op in.

Naast de uitleg over wat er in je brein gebeurt, krijg je ook praktische tips over voeding, leefstijl, ontspanning, slaap én hoe je omgaat met piekeren, paniek of sombere gedachten.

In deze cursus – die ik samen met mijn team ontwikkelde – leer je in 7 overzichtelijke videolessen stap voor stap hoe je weer grip krijgt op je gevoel.

En belangrijk:

Je moet helemaal niets.

Je hebt een jaar lang toegang tot alle lessen. Zo kun je het programma volgen op jouw tempo, op momenten die voor jónu goed voelen.

**10 oktober is de lanceringsdag van het programma,
zet jij hem alvast in je agenda?**



@doktertamara

www.doktertamara.nl