

Psychische gevolgen van piekeren vaak niet onderkend

Judith Zwagerman

Piekeren doen we allemaal weleens, maar als continu negatieve gedachten zich zonder veel redenen aan je opdringen en je deze niet kunt uitschakelen ook al probeer je dat wel, is er sprake van een piekerstoornis. Sharon van Alem, psycholoog bij PsyQ heeft er diverse keren voorlichting over gegeven in samenwerking met het Ggz-Informatiepunt en Rivierduinen. 'Mensen onderkennen vaak niet dat zij dit probleem hebben. Het probleem kan bij verschillende stoornissen voorkomen zoals depressie en ADHD.'

'Als de gedachten je niet loslaten en je overmatig bezorgd bent over dagelijkse dingen zodat dat leidt tot allerlei klachten zoals spanning, vermoeidheid, geïrriteerd zijn of niet in slaap komen en het leidt tot belemmeringen in het dagelijks leven, dan kan er sprake zijn van een gegeneraliseerde angststoornis (GAS). Dat je je zorgen maakt over een ziek familielid is normaal, maar bang zijn dat die ziek kan worden wanneer er geen aanwijzingen zijn om je daar zorgen te maken, is niet normaal. Je emotionele reactie moet in lijn zijn met datgene dat in de werkelijkheid gebeurt. Het probleem wordt vaak niet onderkend waardoor het vaker voorkomt dan is vastgesteld,' aldus Sharon van Alem.

Het kan leiden tot problemen op het werk, in relaties en in sociale contacten. Iemand die piekert kan lijden aan een continue gedachtestroom, doordat diegene op alles voorbereid wil zijn. 'Het kan helpen je gedachten op te schrijven,' weet Sharon van Alem. 'Op die manier kun je het (de gedachten) uit je hoofd halen. Dan kun je overzicht krijgen: is dit wel een probleem? Maar het is een hardnekkig onderdeel. Therapeuten kunnen begeleiden hoe iemand

kan leren omgaan met het piekeren. Mensen denken dan door steeds maar voorbereid te zijn op problemen, dat dit helpt bij een oplossing vinden. Het is in feite een uit de hand gelopen poging om problemen op te lossen of te voorkomen. Maar dan ontstaat er een ander probleem, namelijk het piekeren over piekeren. Over dat laatste gaat de meta-cognitieve therapie. Je moet de gedachte uitdagen en leren de negatieve en positieve gedachten over het piekeren te herkennen. Soms zijn situaties beïnvloedbaar, maar vaak ook niet. Dan gaat het om hanteren of oplossen van de problemen.'

Er kunnen allerlei oorzaken zijn waardoor iemand overmatig gaat piekeren. Soms heeft iemand veel meegemaakt in korte tijd, of is bang de controle kwijt te raken. Erfelijke factoren kunnen een rol spelen evenals de opvoedingsstijl van de ouders. Deze kan bijvoorbeeld controlerend en perfectionistisch zijn. Het kan ook het gevolg zijn van een ingrijpende gebeurtenis zoals het overlijden van een naaste. Door te piekeren probeert iemand dan grip te krijgen op de gevolgen of zich voor te bereiden op wat gaat komen.



Sharon van Alem: 'In de therapie gaat het er niet om het piekeren te stoppen, maar om iemand te leren om te gaan met het piekeren. Het gaat om de bewustwording waardoor iemand daadwerkelijk oplossingen gaat zoeken. Mensen blijven vaak hangen in brainstormen over een probleem, maar via gesprekstherapie helpen we keuzes te maken, een stap te zetten. In de cognitieve therapie stellen we vragen: waarom zou dat gebeuren? Zijn er ook andere mogelijkheden? Uitstellen

van piekeren kan helpen. De volgende dag mag je dan weer een kwartier naar hartenlust piekeren. Wij kunnen gevoelens namelijk niet wegnemen, maar wel leren er mee om te gaan. Specifieke medicijnen zijn er niet voor, maar als onderdeel van andere psychische problematiek kunnen bepaalde medicijnen wel helpen. Wat ook helpt zijn ontspanningsoefeningen en mindfulness.'

Piekeraars leven in de toekomst: wat kan er gebeuren? Het is een vorm van stresshantering om te ontsnappen aan de onzekerheid en onvoorspelbaarheid van het leven. 'Mindfulness leert je in het hier en nu te blijven in plaats van steeds af te dwalen. Piekeraars leven teveel in hun hoofd.

Ontspanningsoefeningen die kunnen helpen zijn gericht op visualisatie: 'Je loopt door een bos en wat zie en hoor je, wat ruik je. Door op die manier je gedachten aan het werk te zetten heb je geen tijd om na te denken. Het werkt niet voor iedereen. In de praktijk moeten we uitvinden wat iemand helpt.'

Voorlichting over Piekeren:

Datum: Maandag 5 maart om 19.30–21.30 uur
(zaal opent om 19.15)

Locatie: Julianakerk, Julianalaan 6, Sassenheim

Meer informatie: www.ggz-informatiepunt.nl