

Omgaan met verdriet

Verdriet is een normale menselijke emotie, zeker bij een onvervulde kinderwens. Elke teleurstelling, elke mislukte kans, het eenzame gevoel, heel veel facetten van jouw situatie kunnen ervoor zorgen dat je je verdrietig voelt. Het is dus een emotie die je niet uit je leven kunt bannen.

Wat je moet weten over verdriet:

- Verdriet is kortdurend
- Je hebt nog wel plezier aan bepaalde dingen
- Er is een duidelijke aanleiding voor verdriet
- Soms heb je betere momenten
- Verdriet hoort bij het leven

Soms is het heel goed om je verdriet gewoon even helemaal toe te laten, je tranen te laten stromen. Dat kan heel bevrijdend werken en is ook echt goed voor je. Als je huilt wordt je lichaam kalm. Dit komt doordat er oxytocine vrijkomt na het huilen. Dit stofje werkt als een natuurlijk verdovingsmiddel.

Maar wat als je er even HELEMAAL geen zin meer in hebt om verdrietig te zijn?

Volg dan deze tips & tricks op:

Tip 1: Ga iets leuks doen

Ook al ben je niet depressief, uit onderzoek naar de behandeling van depressie blijkt dat dit advies heel goed werkt. Vaak blijf je “steken” in negatieve emoties. Je voelt je terneergeslagen en gaat je daar ook naar gedragen. Je spreekt niet meer af met anderen en doet ook geen leuke dingen meer vanuit het idee dat je daar nu toch niet van kan genieten.

Onbewust versterk je daarmee juist het onprettige gevoel. Daarom is het toch echt heel goed voor je om leuke dingen te gaan doen. Het is zelfs goed om nog veel meer leuke dingen te gaan doen dan je zou doen toen je je nog goed voelde. Als die activiteiten op dat moment nog niet zo leuk zijn als vroeger is dat niet zo erg. Dat komt wel weer naarmate je ze vaker doet.

Bekijk de PDF 'Omgaan met depressieve gevoelens' voor een aantal opdrachten die je hierbij kunnen helpen.

Tip 2: Hou je gedachten in de gaten

Als je verdrietig bent gaan je gedachten met je aan de haal. Je gaat heel negatief denken of blijft maar piekeren over wat je overkomen is. Uit onderzoek blijkt dat mensen in negatieve situaties geneigd zijn om drie gedachten te hebben:

- Dit wordt nooit meer beter
- Andere situaties zullen nu ook wel fout gaan
- Ik heb er zelf voor gezorgd dat dit verkeerd ging

Het is belangrijk om er alert op te zijn bij jezelf of je in dit soort gedachten blijft steken. Houd dus goed in de gaten welke gedachten je denkt en geloof niet alles wat erin je hoofd opkomt. Later in het programma gaan we hier nog dieper op in.

Een heel bekende manier van 'onhandig denken' is piekeren. We zijn probleemoplossende wezens en daardoor geneigd om te denken dat problemen vanzelf verdwijnen wanneer we er flink over nadenken. Als je er goed op let zul je echter zien dat piekeren vaak alleen maar in cirkeltjes gaat. Je draait hetzelfde verhaal steeds weer tegen jezelf af.

Bekijk de PDF 'Omgaan met piekeren' voor tips hoe je jouw negatieve gedachten de baas kunt worden.

Tip 3: Mediteer

Meditatie heeft heel veel voordelen. Het zorgt ervoor dat je aardiger voor jezelf bent, het maakt je meer ontspannen en het maakt mogelijk dat je afstand neemt van je gedachten. Vooral dat laatste is belangrijk in het omgaan met je verdriet.

Als je iets naars overkomt, is je verdriet vaak nogal overweldigend. Je kunt er bij wijze van spreken helemaal in opgaan. Dat is voor een tijdje ook niet zo erg, maar er komt een moment waarop je weer wat afstand moet nemen. Je moet dan ook weer doorgaan met je leven en uit het verdriet komen. Ik heb een speciale meditatie voor je opgenomen die je kunt gebruiken om los te komen van je verdriet.

Probeer het eens en kijk of het je helpt, niet geschoten is altijd mis!