

Module 4. Omgaan met intense pijn en pijnpieken

Veel mensen hebben de neiging om over hun pijn te gaan catastroferen. Daardoor staan ze er te sterk bij stil, op een negatieve manier die de pijn juist laat toenemen. Bovendien komt men dan niet meer toe aan andere (afleidende of voldoende gevende) activiteiten.

Oefening 1. catastroferen bij erge pijn

Als de pijn echt erg is – ga je dan catastroferen? (bijvoorbeeld, nemen je negatieve gedachten de overhand?). Om daar achter te komen kun je het nummer achter elke uitspraak omcirkelen die het beste je gedachten beschrijven als de pijn echt erg is. Hoe hoger je score des te meer heb je de neiging te catastroferen.

0 = dat doe ik nooit, 1 = dat doe ik soms, 2 = dat doe ik altijd

Het is verschrikkelijk en ik heb het gevoel dat het nooit minder zal worden	0	1	2
Het is niet te verdagen en ik heb het gevoel dat het me overspoelt.	0	1	2
Ik heb het gevoel dat mijn leven niets meer waard is.	0	1	2
Ik pieker er alsmaar over of het zal stoppen	0	1	2
Ik kan het niet meer aan.	0	1	2
Ik heb het gevoel dat ik niet meer verder kan	0	1	2

Totaal

Schrijf hier of je ook andere dingen denkt of verbeeld als je pijn erg is.

.....

Oefening 2: wat doe je als je forse pijn hebt?

De volgende oefening geeft ook inzicht op hoe je met forse pijnen omgaat. Maak de volgende zinnen af door de eerste woorden te gebruiken.

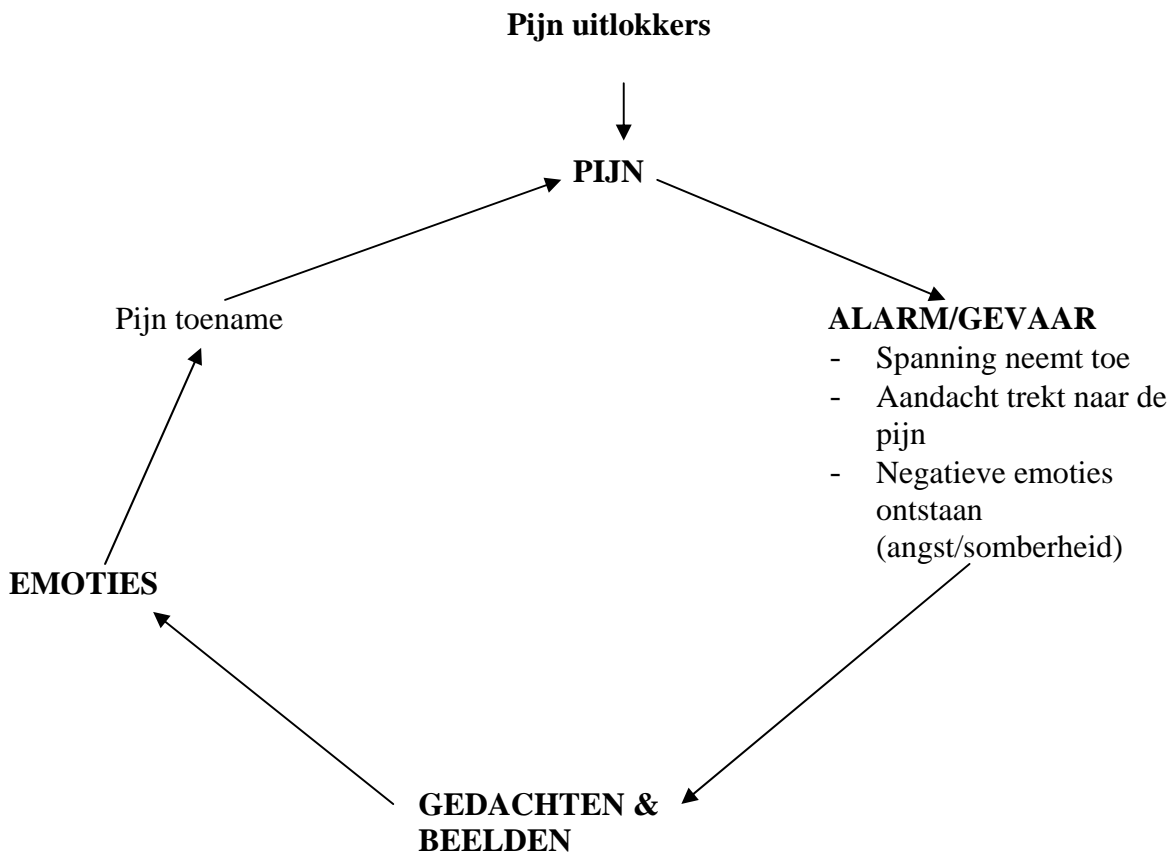
Ik doe....
Ik denk....
Ik voel....
Ik merk....
Ik verbeeld....

Schrijf hier andere dingen op die je doet, denkt of voelt als je erge pijn hebt.

.....
.....
.....

Oefening 3. De samenhang tussen erge pijn, gedachte en emoties.

Hieronder zie je een schema dat laat zien hoe pijn, gedachten en emoties elkaar beïnvloeden. Herken je dit bij jezelf? Kan je dit voor jezelf invullen in het schema?



Omgaan met ernstige pijn

Het eerste wat je moet leren is:

- Pijn is niet rechtstreeks te bevechten. Niet tegen de stroom in proberen te zwemmen.
- Beseffen dat ook deze pijnpiek over zal gaan.

Oefening 4. Stap op de plaats en loskomen van de catastroferende gedachten

Als de pijn erg is en je bent gaan catastroferen probeer jezelf dan eerst te onderbreken (stoppen) door je adem en geest wat te kalmeren: het is een stap op de plaats maken:

- Adem diep in.
- Adem dan langzaam uit.
- Zeg tegen jezelf 'laat gaan', 'doe het rustig aan', 'ontspan', 'kalm blijven'.

Herhaal dit 3x

Vervolgens kan je proberen de pijn, catastroferen en emotieketen te doorbreken met de volgende aanwijzingen.

- Positieve actie: welke positieve actie kan ik ondernemen?
 - Lichamelijk: ontspannen, gaan zitten, blijven staan, hier wachten...
 - Mentaal: praat jezelf door de pijn heen met GTF (Geruststellen, Tijdelijk, en Focus)
- Geruststellen: dit heb ik al eens meegemaakt, ik weet hoe het gaat. Denk aan een eerdere pijnperiode; de pijn zal naar een piek gaan en daarna weer afnemen.
- Tijdelijk: het blijft niet altijd zo. Het neemt altijd weer af.
- Focus: blijf er bij, vecht er niet tegen. Deze pijn is sterk. Vecht er niet tegen als een stier op een rode doek. Want dat geeft alleen maar frustratie en teleurstelling. Stel je een boom voor in de wind: sterk maar buigzaam.
- Nakaarten: denk er over na hoe je er mee om bent gegaan en wat je ervan hebt geleerd. Geef jezelf een schouderklopje dat je niet in paniek bent geraakt.
- Oorzaak: wat heeft de toenamen in pijn veroorzaakt? Een beweging, overbelasting, spanning, etc. Denk er pas over na als de pijn weer gezakt is, maar ook weer niet te lang (anders focus je jezelf weer te sterk op een verlossing van pijn) Als je er niet achter komt laat je het gewoon los.

Oefening 5. Omgaan met aanhoudende pijn

De vorige oefening richt zich op het omgaan met een pijnpiek. De onderstaande oefening richt zich op langdurige pijn. Je moet daartoe een aantal zinnen of beelden bedenken die je tijdens zo'n pijnperiode kunnen helpen. Je kunt hierin vier fasen onderscheiden: plannen, omgaan met pijn, kritische momenten en terugblik.

1. **Plannen:** beschrijf eerst zinnen die je rustig maken en je de ruimte geven om te **plannen** wat je kunt doen om met deze pijn om te gaan:

‘Blijf rustig’. ‘Ontspan’.

‘Ik kan dit aan.’ ‘Ik moet mijn aandacht richten op wat ik nu kan ondernemen’.

.....
.....
.....

2. **Omgaan met pijn:** bedenk dan manier hoe je actief met de pijn om kan gaan. Je kunt daarbij teruggrijpen naar technieken die je al eerder ontwikkeld hebt:

‘Rustig alles stap voor stap doen’

‘Ik schenk zo min mogelijk aandacht aan de pijn en richt mijn aandacht zo sterk mogelijk op de televisie.’

.....
.....
.....

3. **Kritieke momenten:** er zullen momenten zijn dat je moe bent van het omgaan met pijn, of dat je denkt dat het je niet zal lukken. Maak daarom ook zinnen die je kalmeren en complimenten geven voor de manier waarop je met pijn omgaat en aangeven hoe je de draad weer oppakt:

‘Ook als is deze pijn verschrikkelijk, ik doe het goed! Ik ga door met ontspannen en rustig ademen.’

‘Ook al heb ik het gevoel het niet meer aan te kunnen, ik probeer gewoon rustig een andere strategie om me door deze pijnperiode heen te helpen’:

.....
.....
.....

4. **Terugblik:** als de pijn verminderd is, geef dan zelf complimenten. Bekijk wat werkte en wat minder. Hoe je een strategie kan verbeteren:

‘Oké, het is gelukt, ik ben er door heen gekomen, de verbeelding steunde mij daarbij.’

‘Volgende keer gebruik ik eerst afleiding en rustig ademen reserveer ik voor kritieke momenten’.

.....
.....
.....
.....