



GGZ Friesland

# Omgaan met spanning



Bewustwording

**Een goede omgang met  
spanning begint bij  
bewustwording. Het is  
belangrijk dat u bij uzelf  
merkt dat de spanning  
oploopt en dat u weet  
waarom u gespannen bent.**

# Spanning kan zich op veel manieren uiten, zowel lichamelijk als geestelijk.

## Gezonde spanning

Een beetje spanning is best gezond; het maakt ons alert op wat er om ons heen gebeurt en prikkelt onze fantasie. Maar de spanning moet niet te hoog oplopen, te lang duren of altijd maar negatief zijn. Dat geeft problemen en kan leiden tot agressief gedrag. Natuurlijk wilt u niet dat het zo ver komt. Daarom is het goed om te zoeken naar manieren die ervoor zorgen dat uw spanning op tijd verlaagt.

## Bewustwording

Een goede omgang met spanning begint bij bewustwording. Het is belangrijk dat u bij uzelf merkt dat de spanning oploopt en dat u weet waarom u gespannen bent. Daardoor wordt het gemakkelijker er iets aan te doen.

Spanning kan zich op veel manieren uiten, zowel lichamelijk als geestelijk. Bij lichamelijke klachten kunt u denken aan nekklachten, rugpijn, hoofdpijn, tandenknarsen, zenuwachtig lachen, beven of veel met de ogen knipperen. Ook kan spanning tot uiting komen in bijvoorbeeld een snelle hartslag, hyperventilatie, zweten, slapeloosheid, duizeligheid en lusteloosheid. Psychisch kan spanning zich uiten door bijvoorbeeld een gebrek aan concentratie, veel eten of drinken, roken en het gebruik van kalmerende middelen.



Acceptatie

**Het is belangrijk dat u  
accepteert dat bepaalde  
gedachten, gebeurtenissen  
of opmerkingen spanning  
bij u oproepen.**

## De oorzaak herkennen

Als u weet wat bij u de symptomen zijn van te veel spanning, dan kunt u op zoek gaan naar de oorzaken ervan. Het kan bijvoorbeeld iets te maken hebben met uw eigen situatie, zoals psychische problemen of een aangekondigde (ziekenhuis-) opname. Maar ook dingen om u heen kunnen meespelen: een lawaaierige omgeving of veel (drukke) mensen in de buurt.

## De spanning accepteren en verminderen

Het is belangrijk dat u de spanning accepteert. Dat klinkt misschien vreemd, want u wilt helemaal niet gespannen zijn. Toch is het belangrijk dat u accepteert dat bepaalde gedachten, gebeurtenissen of opmerkingen spanning bij u oproepen. Als u zich daartegen verzet, loopt de spanning namelijk alleen maar verder op en wordt de kans groter dat het uit de hand loopt.

Praten met anderen helpt. Als u iemand anders vertelt waarom u gespannen bent en waaraan u dat merkt, wordt het voor uzelf misschien ook makkelijker om te begrijpen en te accepteren wat er gebeurt. Daarnaast is het belangrijk dat u probeert te ontspannen.

### Ik kan om niets zomaar ontploffen'

John: 'Soms vliegt het me aan. Dan is het een wirwar van gedachten in m'n hoofd. *Raak ik die depressie ooit nog écht kwijt? Wanneer kan ik weer op mezelf wonen? Waarom willen m'n kinderen niks meer van me weten? Waar heb ik dit eigenlijk allemaal aan verdiend?* Op zo'n moment hoef je maar iets tegen me te zeggen en dan ontplof ik. Niet eventjes met een snauw - nee, een echte ontploffing. Liefst maai ik dan alles en iedereen om me heen uit de weg. Achteraf heb ik daar natuurlijk altijd weer spijt van. Ik ben na zo'n uitbarsting zelfs al eens in de separeer beland. De verpleging weet dat ik soms zo'n uitbarsting heb. Samen proberen we er nu voor te zorgen dat het niet uit de hand loopt. Soms helpt het bijvoorbeeld als iemand mijn handen vasthoudt en ik heel geconcentreerd naar m'n buik probeer te ademen. Op die manier ben ik de woede en spanning al een paar keer kwijtgeraakt voor ik dingen ging doen waar ik spijt van zou krijgen.'

# Er zijn allerlei mogelijkheden om de spanning in uw hoofd en uw lichaam wat te verminderen.

## Manieren om te ontspannen

Er zijn allerlei mogelijkheden om de spanning in uw hoofd en uw lichaam wat te verminderen. Het is belangrijk dat u een manier zoekt die bij u past. Hieronder staan een aantal voorbeelden. Voor vragen daarover kunt u altijd bij uw hulpverlener terecht.

### Op de afdeling

- Ademhalings- of ontspanningsoefeningen
- Muziek luisteren
- Lezen
- Rustmomenten op de eigen kamer

### Ontspannen door inspinnen

- Tafeltennissen
- Een legpuzzel of kruiswoordpuzzel maken
- Iets lekkers bakken
- Dansen

### Buiten de afdeling

- Wandelen, vissen of hardlopen in de natuur
- Aan je auto of fiets sleutelen
- Bij iemand op bezoek gaan
- Naar een museum of bibliotheek gaan

### Samen met een hulpverlener

- Praten over de spanning
- Je gedachten opschrijven, tekenen of schilderen
- Extra psychomotorische therapie (PMT)
- Muziektherapie

### Dit kan averechts werken

- Onrustige tv-programma's of spannende films kijken
- Spannende boeken lezen
- Problemen opschrijven voor het slapen gaan
- Kort voor het slapen over problemen praten
- Laat bezoek ontvangen
- Te veel koffie of energiedrankjes drinken
- Te lang achter de computer zitten

## **Meer informatie**

GGZ Friesland

Locatie Marshallweg

Marshallweg 9

8912 AC Leeuwarden

058-2848888

[www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl)

*oktober 2020*



[facebook.com/ggzfriesland](https://facebook.com/ggzfriesland)



[instagram.com/ggzfriesland](https://instagram.com/ggzfriesland)



GGZ Friesland