

Stop. Don't Panic.



Ja, maar... Wat als?

Houden 'wat-als'-gedachten je 's nachts wakker of schiet je zó in de stress van een onverwacht probleem dat je niet meer helder naar een oplossing kunt zoeken? No worries. We hebben tips voor je.

Opeens is-ie daar: een piekerstorm in je hoofd. Wat als ik nooit een nieuw huis vind? Wat als mijn liefde me dumpst? Wat als mijn vriendin boos op me is? Wat als mijn baas inziet dat ik niks kan? En ga zo maar door. Zonde, want dit soort gedachten nemen heel veel tijd, energie en soms zelfs geld in beslag. Of misschien pieker je niet zo vaak, maar raak je in paniek als je met onverwachte tegenslagen moet dealen: de trein die ermee stopt, waardoor je te laat komt op een sollicitatiegesprek. Of (niet minder urgente) problemen, zoals een megagrote spin in je slaapkamer. Op dat soort momenten komt het boek *Calm The F*ck Down* van zelf-benoemd antigoeroe Sarah Knight goed van pas. Eigenlijk vraagt ze ons om in dit soort situaties 'gewoon' ons gezonde verstand te gebruiken. Zodat je de tijd die je besteedt aan flippen kunt besteden aan het daadwerkelijk oplossen van het probleem. Hoe? 'Verander wat je kunt veranderen, accepteer wat je niet kunt veranderen en ga verder met je leven' – aldus de ondertitel van het boek. Stop met flippen en erken het echte probleem. En daarvoor moet je dus allereerst kalmeren. Hoe? Erken dat je emoties op hol geslagen zijn. Geef ze even explosief de ruimte en sluit ze daarna bewust ergens in je hersenen op, zodat je kunt focussen op de oplossing. Hoe je dat doet verschilt per emotie.

• angst •

Neem angst, voor mij geen onbekende. Laatst was ik op vakantie toch even serieus in paniek toen ik na twee uur zoeken het appartement nóg niet had teruggevonden, ik het verkeerde adres bleek te hebben opgeslagen en mijn reisgenoot (die in het appartement was gebleven) haar mobiel uit had staan. En toen was de batterij van mijn mobiel ook nog bijna leeg... Dit was op klaarlichte dag in Miami, dus ik was nou niet direct in levensgevaar, maar toch sloeg de angst me om het hart. In mijn hoofd creëerde ik allerlei ramp-scenario's. Wat als ik het huis nóóit meer terugvond en ik mijn creditcard leeg moest trekken voor een peperduur hotel (zie hier het bewijs dat flippen ook geld kan kosten). Of – erger nog – wat als ik op straat moest slapen? Sarah Knight *comes to the rescue* in dit soort gevallen. Om uit die angst te komen, had ik me het best even op een andere taak kunnen

concentreren, bijvoorbeeld rustig van een cappuccino nippen in een leuk koffietentje. De oplossing zit 'm vervolgens in focussen: welke zorg heeft de overhand en hoe los je die op? In mijn geval was dat een oplader zoeken. Al was dat nu uiteindelijk niet nodig, want natuurlijk werd mijn vriendin bezorgd en appte ze nét op tijd (lees: voordat mijn mobiel echt leeg was) het juiste adres door. Maar was mijn mobiel al leeg geweest, dan had ik Sarahs adviezen kunnen opvolgen. Andere tips van Sarah: houd je bezig met andermans problemen, zodat je – bij minder acute angstsituaties – geen ruimte in je hoofd hebt om te piekeren. Of laat je 'Vandaag-persoon' kennismaken met je 'Morgenpersoon': midden in de nacht kun je je collega toch niet bellen om te checken of ze inderdaad boos is over die ontactische opmerking van je, dus doe dat lekker morgen.

• verdriet •

Een andere manier om níét goed met je problemen om te gaan, is blijven zwelgen in verdriet. Kun je niet stoppen met huilen bij het idee dat je kat over een paar dagen een operatie heeft? Voor je het weet heb je jezelf een megadip in gehuild, terwijl Poekie misschien wel helemaal nergens last van heeft. Niet zo handig dus. Wees maar lief voor jezelf, zodat je kalmeert. Eet chocolade, trakteer jezelf op een massage, kijk grappige filmpjes – alles wat ervoor zorgt dat je je beter gaat voelen en inziet dat de operatie van je kat niet het einde van de wereld hoeft te betekenen.

• boosheid •

Boosheid, daar ben ik ook best goed in. Toen ik me laatst suf had gehaast om op tijd bij de bioscoop te zijn en mijn reservering uit het systeem bleek te zijn verdwenen, had ik een heus flipmomentje toen ze vijftien (!) minuten overleg nodig hadden om mij en mijn vriendin door te laten. En dat terwijl ik mijn reservering in handen had en er nog genoeg plek in de zaal was. Ik ben heel verstandig even naar de wc gegaan toen mijn bloed begon te koken, en heb het mijn immer geduldige vriendin laten oplossen. En dat heb ik nou toevallig heel goed gedaan, want Sarahs tips om te kalmeren als je boos bent, zijn: plaats het in perspectief (jup, »



Je kunt dit verhaal ook luisteren. Scan deze QR-code.

Serious sh*t
Soms neemt angst of paniek serieuze vormen aan. Zo kan het lichamelijke klachten veroorzaken, zoals hartkloppingen, duizeligheid, hyperventilatie of wazig zien. De lichamelijke verschijnselen kunnen vaak geen kwaad, maar zijn wel erg vervelend. Als de angst gaat overheersen, kun je zelfs een paniekaanval krijgen. Die kan een paar minuten tot soms anderhalf uur duren. Als je vaker dan één keer een paniekaanval krijgt of de angst belemmert je in je dagelijks leven, kan het betekenen dat je een paniek- of angststoornis hebt. Volgens het Nederlands Kenniscentrum Angst en Depressie kampt 1 op de 5 Nederlanders daarmee. Denk je een angststoornis te hebben? Neem contact op met je huisarts. Klachten zijn vaak: een continu onderliggend angstig gevoel, angst voor een volgende aanval, angst de controle te verliezen, hartkloppingen, een drukkend gevoel op de borst, onrustige ademhaling.

BRON: PSYQ.NL, THUISARTS.NL

vijftien minuten te laat de filmzaal in lopen bleek geen ramp), visualiseer de gevolgen (als ik was gaan schreeuwen, hadden ze me vast niet doorgelaten) en pas je gedrag daarop aan (naar de wc vluchten dus). Je kunt als de situatie zich ervoor leent ook je woede eruit zweten door te sporten of – maar dan alleen in gedachten – op wraak te zinnen.

• ontwijkgedrag •

En dan hebben we nog ontwijkgedrag: doen alsof het probleem er niet is, waardoor je eigenlijk verlamt. Zo had ik ooit een commerciële schrijfkus die veel groter bleek dan ik had voorzien. Als ik tussendoor even rustig had ademgehaald, had ik kunnen inzien dat ik die deadline never nooit niet zou halen en had ik samen met de opdrachtgever naar een oplossing kunnen zoeken. Maar in plaats daarvan deed ik euhm... niks. Alsof er op magische wijze opeens twintig uur meer in een week zouden zitten. Toen ik op de deadlinedag de teksten niet kon aanleveren, moest de opdrachtgever – ik schaam me nog – vijf vertalers afzeggen. Het bedrijf had die ingehuurd om de door mij geschreven teksten die week te vertalen voor de buitenlandse markt. Gelukkig is het me vergeven, omdat ik diep door het stof ging en alle jaren daarvoor wel altijd de deadlines had gehaald. Maar had ik het probleem eerder erkend, dan was het niet zo rampzalig afgelopen.

Sarahs tip: zet een wekker om je er tien keer per dag aan te herinneren dat je een (lastige) taak moet oppakken. Het maakt dan niet uit hoe groot of klein de stap is die je zet. Of, aangezien struisvogels soms meer dan één ding vermijden, spreek met jezelf af dat je die dag in elk geval één ding aanpakt.

EN DAN?

Oké, je hebt je emoties tot bedaren kunnen brengen. Nu raadt Sarah je aan jezelf deze belangrijke vraag te stellen: 'Hoe waarschijnlijk is het dat dit gebeurt?', op een schaal van 1 (hoogst onwaarschijnlijk) tot 5 (onvermijdelijk)?

Toen ik in Miami was gestopt met als een kip zonder kop rondrennen, kon ik inzien dat de kans dat ik het appartement nooit meer zou zien hoogst onwaarschijnlijk was. Mijn vriendin en ik weten immers beiden hoe een mobiel werkt en waar je opladers kunt kopen. Als je bang bent dat niemand op je feestje komt, terwijl je heel veel vrienden hebt, is dat ook vrij onwaarschijnlijk. Als je je daarentegen afvraagt hoe boos je zus gaat zijn dat je haar designertas bent kwijtgeraakt, ga je toch wel richting een onvermijdelijke 5. Overigens zegt die schaal niets over hoe heftig je zorgen zijn, maar alleen over hoe waarschijnlijk het is dat wat je vreest ook echt gebeurt. Nu je hebt ingeschat hoe waarschijnlijk het is dat iets



Wees lief voor jezelf, zodat je kalmeert

gaat gebeuren, kun je jezelf Sarahs volgende vraag stellen: 'Heb ik hier controle over?' Nee? Accepteer dan dat je er geen controle over hebt, kalmeer en laat het los. Ben je bijvoorbeeld onwils aan het piekeren of degene op wie je een crush hebt terug zal appen? Dat is extreem zonde van je tijd en energie, want je hebt daar echt zero controle over. (Als je na een paar dagen nog steeds niks hebt gehoord, kun je altijd nog je wonden likken.) Heb je moeite met loslaten, probeer dan eens te mediteren. Daarbij oefen je met het laten gaan van bepaalde gedachten. Heb je daarentegen wél controle over dat waar je je druk om maakt? Pak het dan aan. Zo lag ik laatst wakker omdat een vriend uit Amerika me tijdens zijn doorreis in Europa wilde bezoeken, maar ik daar eigenlijk geen zin in had. De volgende ochtend besefte ik dat ik hier óf nog een paar nachten over kon piekeren óf hem eerlijk kon vertellen dat onze vriendschap zijn beste tijd heeft gehad. Ik koos voor het laatste (hij was niet eens boos). Die nacht sliep ik weer als een roos.

HELP, HET LUKT NIET

Natuurlijk is er nog wel een verschil tussen begrijpen dat het geen zin heeft je zorgen te maken en het echt niet meer dóén. Probeer dan nogmaals de situatie te

zien zoals die écht is. Vervang wat in je fantasie bestaat (ofwel je piekergedachte) door de realiteit en accepteer die. Want als het hoogst onwaarschijnlijk is dat iets zal gebeuren, waarom maak je je er dan zorgen over? En als het nog heel ver weg is, waarom maak je je er dan nú al zorgen over? En als je er geen controle over hebt, waarom zou je dan je kostbare energie, tijd en geld erin steken? En als je er wél controle over hebt, kun je het vast en zeker oplossen.

Lukt het nog steeds niet om je op hol geslagen piekergedachten te temmen? Ga dan 'nuttig piekeren' zoals Sarah Knight het noemt. Voorkom dat waar je je zorgen over maakt echt gebeurt óf bereid je er beter op voor wanneer die sh*t wél gebeurt. Dus ook al is het vrij onwaarschijnlijk dat je over tien jaar nog single bent (omdat je nou eenmaal f*cking awesome bent), schrijf je toch maar in op een datingapp. En zorg ervoor dat je leven zo leuk is dat – mocht je over tien jaar inderdaad nog single zijn – je er totaal niet mee zit. Voor het geval je tegen die tijd wél een bemoeizuchtige schoonmoeder hebt en zij onverwacht voor de deur staat om een paar dagen te blijven, kun je natuurlijk altijd ergens een fles sterkedrank voor jezelf verstoppert. Weet je in elk geval hoe je van deze 'wat-als'-piekerstorm meteen een 'en-wat-nu'-situatie moet maken. 🗨

TEKST: MARISKA VERMEULEN, FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES

Je hoeft hier niets aan te veranderen. In dit moment is alles helemaal oké.