

PSYCHOSOMATISCHE OEFENTHERAPIE

*Stress, gespannen, overbelast, uit balans geraakt?
Psychosomatische klachten?
De psychosomatische oefentherapeut helpt u weer in balans te komen.*



Uit balans

Uit balans

Een te hoge werkdruk, te veel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in je leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. Je kunt daardoor uit balans raken. Veel en langdurige stress kan psychische en/of lichamelijke klachten veroorzaken. Psychosomatische oefentherapie kan je weer helpen lichaam en geest in balans te brengen.

Stress moet aan en uit kunnen

Stress moet aan en uit kunnen

Stress, je hebt er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als wij ons goed voelen. Stress kan zelfs gezond zijn. Wij hebben het soms nodig om goed te presenteren, onszelf te motiveren en het beste uit ons zelf te halen. Stress wordt ongezond als we stress niet afwisselen met ontspanning en herstel. Of te wel stress moet aan en uit kunnen. Zodra er sprake is van teveel of langdurige stress, dreigt het gevaar dat lichaam en geest onvoldoende herstellen, met als gevolg lichamelijke en/of psychische klachten en verminderde prestaties. Hoe meer wij uit balans raken en onze kracht verliezen, hoe meer signalen van stress wij afgeven.

Psychosomatische klachten

Psychosomatische klachten

Enerzijds kunnen wij stress psychisch ervaren. Bijvoorbeeld wanneer onze concentratie vermindert, wij prikkelbaar worden, gaan piekeren of problemen hebben met slapen. Anderzijds kunnen wij stress ook meer lichamelijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningklachten, burnout, ademhalingsproblemen/hyperventilatie of pijn in rug en nek. Vaak is het een combinatie van psychische en lichamelijke klachten. Wij spreken dan van psychosomatische klachten. Ook de manier waarop we tegen een klacht aankijken of hoe wij met het probleem omgaan, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten. Dit wordt een ineffectieve klacht- of probleemhantering, ofwel ineffectieve copingstijl genoemd.

De psychosomatische oefentherapeut brengt u weer in balans!

Integrale aanpak

Integrale aanpak

Mensen met psychosomatische klachten vallen vaak tussen wal en schip. Daar waar het gemengde (lichamelijke en psychosociale) problematiek betreft is de psychosomatische oefentherapeut bekwaam om deze klachten te behandelen. De behandeling richt zich namelijk op zowel de lichamelijke als op de psychosociale problematiek. Dit wordt de integrale aanpak genoemd.

Symptomen van stress

Symptomen van stress

Lichamelijke symptomen van stress

Moeheid, slaapproblemen, gespannen nek, schouder,- rugspieren, spanningshoofdpijn, rugpijn, misselijkheid, pijn of druk op de borst, benauwdheid, hartkloppingen, duizeligheid, hyperventilatie

Psychische symptomen van stress

Onrust, gejaagd, concentratievermindering, vergeetachtig, piekeren, besluiteloos, prikkelbaar, irritatie, somber, angst, lusteloos, desinteresse, onzeker, verminderd zelfvertrouwen

Gedragmatige symptomen van stress

Minder presteren, meer fouten maken, huilbuien of uitbarstingen van woede, bijna ongevallen, meer roken, overmatig alcoholgebruik, toegenomen gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen, vermijden van sociale contacten.

Behandeling

Psychosomatische behandeling

Psychosomatische klachten en problemen; wat beweegt je in je doen en laten? Ben je bang dat je meer pijn krijgt en blijf je daarom liever thuis? Word je beperkt in je bewegen en je bezigheden? Loop je jezelf voorbij en doe je meer dan goed voor je is?

In balans zijn, is een wens van veel mensen.

Wat dit inhoudt, wanneer ben je in balans in je leven; het is voor iedereen verschillend.

De behandeling is individueel gericht en helpt je weer geestelijk en lichamelijk in evenwicht te komen. De behandeling is dus gericht op herstel van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en het versterken van de persoonlijke kracht en kwaliteit.

De behandeling bestaat uit:

1. Therapeutisch lichaamswerk: door middel van ontspanning, adem- en aandachtsoefeningen en expressie oefeningen leer je weer in balans, tot rust en in je kracht te komen.
2. Therapeutische gesprekken, met als doel inzicht te geven in het onderliggende probleem in relatie tot de klachten en indien mogelijk het probleem op te lossen of beter te leren hanteren.
3. Cognitieve gedragstherapie, waardoor je meer inzicht krijgt in je gedachten, emoties en handelen en leert hier beter mee om te gaan.

