

Gedachten, emoties en herinneringen bij pijn



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Gedachten, emoties en herinneringen bij pijn



U voelt pijn in uw lichaam. Hoeveel pijn u voelt, bepalen uw hersenen.

Gedachten, emoties en herinneringen kunnen de pijn versterken. Deze uitleg helpt u begrijpen hoe dat werkt. Zo krijgt u meer grip op uw pijn.

Uw hersenen en pijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft pijn.

U voelt dit in uw lichaam.

Uw hersenen bepalen hoeveel pijn u voelt.

Heeft u een nare ervaring gehad?

Dan onthouden uw hersenen de pijn.

Als er later iets gebeurt dat daarop lijkt, denken uw hersenen dat u opnieuw gevaar loopt.

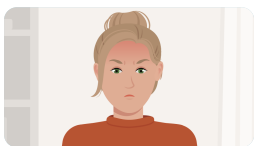
Ze maken dan weer pijn aan, ook als er nu niets mis is.

Ook emoties spelen mee.

Als u boos, bang of verdrietig bent, wordt een deel van uw hersenen, de amygdala, actiever.

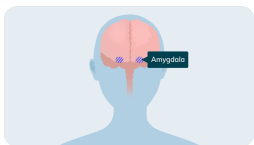
Hierdoor maken uw hersenen meer pijn aan.
Uw gedachten zijn ook belangrijk.
Bij negatieve gedachten denken uw hersenen dat er gevaar is.
De pijn wordt dan erger.
Bij positieve of geruststellende gedachten voelt u de pijn vaak minder.
Uw lichaam en hersenen werken samen.
Door dat te begrijpen, kunt u beter omgaan met uw pijn.

De invloed van emoties



Als u angstig, boos of verdrietig bent, staat uw lichaam op scherp. Uw zenuwstelsel wordt dan actiever. Uw hersenen letten extra op wat er in uw lichaam gebeurt. Een kleine prikkel voelt dan al snel als pijn. Dit gebeurt automatisch, zonder dat u het merkt.

De amygdala



De amygdala is een klein gebied diep in uw hersenen. Bij angst of stress wordt dit gebied actiever. Uw hele zenuwstelsel raakt sneller overprikkeld. Daardoor kunt u meer pijn voelen dan normaal.



De invloed van gedachten

Denkt u: “Dit gaat nooit over” of “Er is iets ernstigs aan de hand”? Dan zien uw hersenen de situatie als gevaarlijk. Ze maken het pijnsysteem actiever. Het gevolg is dat u meer pijn voelt.



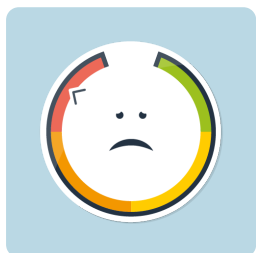
Positieve gedachten helpen

Denkt u: “Dit is niet gevaarlijk” of “Het komt goed”? Dan blijft het zenuwstelsel rustiger. De pijn voelt dan vaak minder heftig.

Herinneringen en het lichaam



Soms zit er pijn vast aan oude ervaringen. Bijvoorbeeld bij een ongeluk, mishandeling, verwaarlozing of ziekte. Die ervaringen kunnen in uw lichaam opgeslagen blijven. Pijn kan deze herinneringen opnieuw aanzetten. En de herinneringen zelf kunnen ook zorgen voor meer pijn.



Uw pijn is echt

Pijn heeft vaak te maken met gedachten, emoties en herinneringen. Dat betekent niet dat u zich aanstelt of iets verzint. Uw lichaam en geest werken samen. Deze uitleg helpt u begrijpen hoe dat werkt. Zo krijgt u meer grip op uw pijn.