



Hoe om te gaan met piekeren?

Als men de Dikke Van Dale erop naslaat is de betekenis van piekeren 'ingespannen denken' en 'bezorgd peinzen, tobben'. Het gaat dus over denken, (in-)spanning en (over-)bezorgdheid. Deze uitleg vat piekeren kernachtig samen, maar geeft ons nog geen inzicht in de werking van piekeren en de last die we ervan kunnen hebben.

Iedereen piekert. Daarover geen misverstand. Er zijn veel dingen te noemen, waar je in gedachten intensief mee bezig kan zijn. Zo nu en dan tobben is normaal, maar piekeren kan ook een gewoonte worden.

Het grootste nadeel van piekeren is dat u vastloopt in uw denken. U blijft maar malen. Helemaal vervelend wordt het als u het gevoel heeft dat u uw gedachten niet meer kunt controleren of stoppen. Uw gedachten komen dan telkens opnieuw terug en schieten u te binnen op ongeschikte momenten. U bent dan van nadenken terecht gekomen in overmatig piekeren. Het denken lijkt op een overijverig konijn. Het zoekt de hele tijd iets om op te knagen.

Overmatig piekeren kost veel tijd en energie. Overmatig piekeren over de toekomst gaat vaak samen met angst. 'Wat als...?' De spieren spannen zich onnodig aan en op den duur gaat u zich moe en lusteloos voelen. Piekeren over het verleden, geeft een somber of boos gevoel. Er valt niets meer aan gebeurtenissen uit het verleden te veranderen, maar toch blijft u hangen in negatieve herinneringen.

Voortdurend piekeren kan ervoor zorgen dat u moeilijk kunt slapen. Het kan zelfs zo zijn dat u minder zin krijgt om dingen te ondernemen. Dat is jammer, want dat geeft u de gelegenheid om nog meer te piekeren.

Wat kunt u tegen piekeren doen?

Aan piekeren kun je op verschillende manieren iets doen, namelijk door:

- Schrijf je gedachten van je af
- Besef dat de toekomst niet te voorspellen is
- Overdenk ook eens de goede scenario's
- Vertrouw op een goede afloop
- Focus op je ademhaling
- Zoek afleiding door een wandeling, ontspanningsoefening, met een puzzel, knutselwerk of een leesboek.