

VERHOOG JE MENTALE WEERBAARHEID

Dr. Emma Hepburn



DELTA S

Inhoud

Inleiding: zorgen voor je geest	6
De toolkit gebruiken	14
Hoofdstuk 1	
De basis van mentaal welzijn	16
Vergeet de basis niet	18
De vijf pijlers van mentale gezondheid	28
Wat waardeer ik?	36
Hoofdstuk 2	
De hoogtes en laagtes van het leven	42
De kop van draagkracht	44
Wanneer het leven je op de proef stelt	52
Hoofdstuk 3	
Jij, je brein en je emoties	60
Wat is het nut van die lastige emoties?	62
De cyclus van emoties	72
Schaam jullie, emoties!	78
Het angstalarm	84



Hoofdstuk 4

Wat bezorgt ons een slecht gevoel? 90

Minder snel reageren op triggers 92

Asociale media 100

De kunst van het vergelijken 106

Het bedriegerssyndroom 114

Weten dat je mag falen 122

Hoofdstuk 5

Reageren op emoties: wat we doen 130

Verandering en doelen 132

Het fysieke aspect 140

Hoofdstuk 6

Reageren op emoties: wat we denken 148

De kracht van gedachten 150

De innerlijke criticus 160

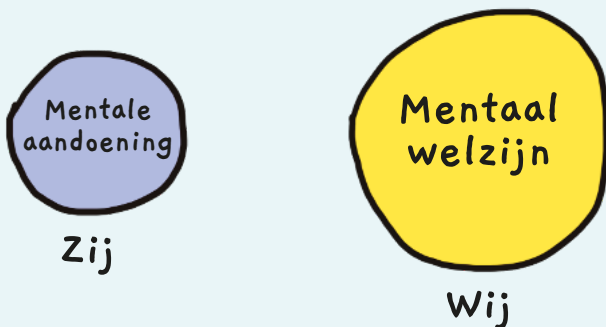
De kennismaking met 'zou moeten'-gedachten 166

Catastrofe-alarm! 172

Alles op een rijtje gezet 180

Register 189

Hoe mentale gezondheid vaak wordt omschreven:



Wat mentale gezondheid eigenlijk is:

-he* **Mentale gezondheid** +he*



Ieder van ons
in een altijd fluctuerend continuüm

*heel emotioneel

Inleiding: zorgen voor je geest

Het leven van nu is hectisch. We proberen allemaal het schijnbaar onmogelijke evenwicht tussen werk en thuis te vinden: ervoor zorgen dat anderen gelukkig blijven, op zoek gaan naar ons eigen geluk, onze financiën op orde houden, voor onze kinderen zorgen, tevreden zijn met ons lichaam, jongleren met to-dolijstjes en het rustiger aan doen. Om dit alles te kunnen, moeten we plannen, berichten sturen, anderen op de hoogte houden, lijstjes opstellen – en dat allemaal met het lawaai van technologie op de achtergrond. Die belooft ons weliswaar dat we tijd besparen, maar zorgt vaak nog voor meer belasting, door voortdurend je aandacht te vragen voor whatsapp-berichten en updates op Facebook en Instagram. Het resultaat is een onophoudelijk piepende en zoevende wereld van meldingen, waarin iedereen alles beter onder controle lijkt te hebben dan jij.

In werkelijkheid jongleren we allemaal in het leven: we laten ballen vallen en er komen uitdagingen op ons pad wanneer we die het minst verwachten. Niemand van ons doet het altijd perfect, en we schommelen de hele tijd tussen het leven aankunnen en het gevoel hebben dat het leven ons te veel wordt. Ik beloof niet dat je in dit boek het magische evenwicht zal vinden, maar ik hoop wel dat je manieren ontdekt om te zorgen voor een van de belangrijkste onderdelen in je leven: je geest.

Je geest staat centraal in jouw levensverhaal. Hij observeert, plant, reageert, onthoudt, ontplooit zich, interageert en creëert terwijl jij je leven leidt. Misschien is zorgen voor je geest niet het enige wat telt, maar hij is wel cruciaal voor je leven en dus moet je hem koesteren. Met dit boek ontwikkel je een persoonlijke toolkit om voor je geest te zorgen, en te navigeren door je wereld, je levensverhaal en alles wat het leven van nu je maar voor de voeten gooit.

Mythen ontkrachten

De geest is onlosmakelijk verbonden met mentale gezondheid; dus zorgen voor je geest draait ook om zorgen voor je mentale gezondheid. Hiervoor moeten we een paar van de mythen over mentale gezondheid doorprikken. Ten eerste moeten we gewoon erkennen dat we allemaal een mentale gezondheid hebben waarvoor moet worden gezorgd.

We moeten afstappen van het idee dat mentale gezondheid iets is wat andere mensen hebben, en dat we er alleen maar over moeten nadenken en actie moeten ondernemen wanneer we er problemen mee krijgen. Mentale gezondheid is iets wat we allemaal hebben en waar we proactief voor moeten zorgen. We moeten beseffen dat onze mentale gezondheid veranderlijk is, net als haar fysieke tegenhanger, en dat ze in de loop van ons leven kan schommelen. Soms heeft ze extra zorg nodig en ieders mentale gezondheid kan lijden onder de juiste (of beter gezegd foute) combinatie van situaties en persoonlijkheid. In plaats van dit als een tekortkoming te beschouwen, moeten we de factoren begrijpen die hieraan bijdragen om te weten hoe we

kunnen helpen of hulp kunnen zoeken. Het wordt tijd dat we beseffen dat mentale gezondheid niet alleen met het brein te maken heeft. Ze is ook onlosmakelijk verbonden met ons lichaam en de omgeving waarin we leven. Het is belangrijk dat we de signalen herkennen dat onze mentale gezondheid verslechtert. Zo kunnen we actie ondernemen om daar zo goed mogelijk wat aan te doen.

De jampot van mentale gezondheid

We hebben allemaal een jampot van mentale gezondheid, die wordt gevuld door onze zwaktes (aardbeien) en stressoren (frambozen). De zwaktes bevinden zich bij ieder van ons op een ander niveau en onze stressoren blijven niet ons hele leven dezelfde. Deze vergelijking werd gebruikt door professor en geneticus Jehannine Austin om genetische zwaktes te beschrijven. Als psychologe houd ik echter liever rekening met een heel scala aan zwaktes, waaronder biologische, sociale en cognitieve zwaktes, en zwaktes die met de omgeving en ervaringen uit het leven te maken hebben. We hebben allemaal een zekere limiet, en als deze stressoren het niveau van onze jampot overstijgen, zorgt dit voor mentale gezondheidsproblemen. We kunnen de ruimte in onze jampot vergroten door het leren en toepassen van copingstrategieën, zoals sociale ondersteuning, een goede nachtrust en beweging.

Dit concept toont aan dat iedereen rekening moet houden met zijn of haar mentale gezondheid en dat die haar grenzen heeft. Ten tweede staat het dat iemands mentale gezondheid kan afnemen, afhankelijk van wat er gebeurt in zijn of haar leven. En ten derde houdt het concept rekening met de achtergrond en ervaring van

Jouw jampot van mentale gezondheid



We hebben allemaal een jampot van mentale gezondheid



Hij wordt gevuld door onze

🍓 = zwaktes
🍓 = stressoren



Vol = leed / slechte mentale gezondheid



Onze pot kan groter worden door nuttige copingstrategieën toe te passen.

mensen. Dit kan ook verklaren waarom sommige mensen vatbaarder zijn dan anderen voor mentale gezondheidsproblemen. Wat ik het mooiste vind aan dit concept, is dat het een hoopvol model is. Het geeft namelijk weer dat we onze veerkracht kunnen vergroten door (in de mate van het mogelijke) stressoren te beheersen en coping-strategieën te gebruiken. Dit boek focust zich op het zorgen voor je geest, door de ruimte in je jampot te vergroten en de frambozen, de stressoren, onder controle te houden.

Maar wat is een geest?

Deze vraag is onderwerp van discussie en het antwoord is niet altijd duidelijk, dus leg ik je uit hoe ik aankijk tegen het begrip 'geest'. De geest is waar je je interne en externe wereld ervaart, en wie je bent. Het is de plek waar je je gedachten hoort en waar je jezelf, de wereld en jouw plaats daarin waarneemt, voelt, begrijpt, onthoudt en ziet. Je geest bepaalt ook hoe je omgaat met de wereld. Hij wordt door je brein opgebouwd, maar is meer dan alleen je brein.

Ik beschouw de geest als een band met drie leden: je brein, je lichaam en je omgeving. Hij is een goed op elkaar afgestemde band die je door het leven voert en verschillende harmonieën speelt, die allemaal nodig zijn om het volledige nummer juist te laten klinken. Als je dus over je brein spreekt zonder het over je lichaam of je omgeving te hebben, laat je twee derde van de band weg en krijg je Destiny zonder haar Child. (Akkoord, Beyoncé – of je brein – is fantastisch, maar de nummers zijn niet volledig zonder de andere bandleden.)