

Meer informatie over psychosomatische klachten en de behandeling ervan kun je vinden op de website van Netwerk Psychosomatiek Nederland:

www.npsn.nl

Heb je vragen, neem dan gerust contact op met een bij NPSN aangesloten psychosomatiek therapeut bij jou in de buurt.

*Waar vind ik een bij
NPSN aangesloten
psychosomatiek
therapeut?*

www.npsn.nl

Stress, zorgen, overbelast,
psychosomatische klachten?

Herstel de veerkracht van lichaam en
geest. Een psychosomatiek therapeut
van NPSN kan je daarbij helpen.



netwerk
psychosomatiek
Nederland



netwerk
psychosomatiek
Nederland

NPSN
Netwerk Psychosomatiek Nederland

Psychosomatische klachten

Klachten van lichaam en geest

Psychosomatische klachten zijn klachten van lichaam en geest. Ze hebben geen lichamelijke oorzaak. Het zijn signalen van iets anders, zoals alledaagse zorgen en emotionele stress. We zien dat bijvoorbeeld bij hyperventilatie, spanningshoofdpijn, nekpijn, rsi, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, overspanning, burnout, prikkelbare darmsyndroom en (lage) rugpijn. Meer dan tien jaar schaarde men deze klachten onder het paraplu-begrip SOLK oftewel Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten. Tegenwoordig noemt men deze klachten ALK, ook wel Aanhoudende Lichamelijke Klachten. Uit onderzoek blijkt dat in Nederland gemiddeld 40% van de consulten bij de huisarts, en zelfs 50% bij de medisch specialist, gaan over deze klachten.

Zorgen en stress zijn uitdagingen die bij het leven horen. Sociale, fysieke en emotionele uitdagingen vragen aanpassing en kosten energie. Maar wat als dit teveel wordt? Dan trekt het lichaam aan de bel met lichamelijke en psychische stress-symptomen. Deze stress-symptomen zijn geen vijand, maar een vriend die ons waarschuwt dat we uit balans raken.

LICHAMELIJKE stress-symptomen

spanningshoofdpijn
aanhoudende moeheid
slaapproblemen
gespannen nek-, schouder- of armspieren
lage rugpijn
maag- en darmklachten
verminderde weerstand
pijn/druk op de borst
benauwdheid
duizeligheid
hartkloppingen

PSYCHISCHE stress-symptomen

niet meer tot rust komen, gejaagdheid
concentratievermindering
vergeetachtigheid
piekeren
sneller emotioneel
sneller geïrriteerd
besluiteloosheid
somberheid
angst en/of onzekerheid
niet meer kunnen genieten
lusteloosheid

Onderzoek wijst uit dat de oorzaak van psychosomatische klachten kan worden gevonden in stress en emoties van alledaagse zorgen, aangrijpende gebeurtenissen, belastende situaties of stressvolle relaties.

Het kan bijvoorbeeld gaan om ziekte, overlijden, echtscheiding, ontslag, conflicten, een grote werkdruk, studiestress, financiële problemen, puberende kinderen, informatievloed, social media, toekomstzorgen of mantelzorg.

Maar het kan ook gaan om persoonlijke eigenschappen zoals moeite hebben om grenzen aan te geven, perfectionisme, een laag zelfbeeld, faalangst, veel van jezelf moeten of moeite hebben om voor jezelf op te komen.

Het aanhouden, verergeren of zelfs chronisch worden van deze klachten heeft vaak te maken met het samenspel van gedachten, emoties en gedragingen over klachten en problemen.

Een mens is een eenheid, waarin lichaam, geest en omgeving onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Spanningshoofdpijn is zo'n lichamelijke klacht, die veroorzaakt kan worden door kopzorgen over problemen, maar die kan aanhouden of verergeren door zorgen over de hoofdpijn zelf. Voor ieder mens is deze wisselwerking tussen lichaam en geest persoonlijk en uniek.

Integrale lichaam-geest behandeling

Er is een specialistische en effectieve lichaam-geest behandeling mogelijk om deze klachten te verminderen, te verhelpen en te voorkomen.

Bij **Netwerk Psychosomatiek Nederland (NPSN)** zijn psychosomatiek therapeuten (fysio- en oefen) aangesloten, die erin gespecialiseerd zijn om deze klachten tweeledig aan te pakken, op de wisselwerking tussen lichaam en geest:



1. Oorzaken van klachten opsporen en aanpakken, bijvoorbeeld beter leren omgaan met onderliggende stress, emoties en problemen en versterken van veerkracht.
2. Gevolgen van klachten aanpakken en voorkomen dat door gedachten, emoties of gedragingen de klachten aanhouden of verergeren.

Deze gespecialiseerde psychosomatiek behandeling combineert:

- Uitleg over de klachten en de wisselwerking tussen lichaam en geest.
- Gerichte, inzichtgevende gesprekken, om de factoren die de klachten veroorzaken, onderhouden of verergeren te verhelderen en aan te pakken.
- Interventies uit de cognitieve gedragstherapie, om via gezondere gedachten weer grip te krijgen op emoties en gedrag.
- Vaardigheden om problemen adequaat het hoofd te bieden en met sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in het leven om te gaan.
- Lichaamsgerichte oefeningen uit o.a. mindfulness, adem- en ontspanningstherapie en hartcoherentie om tot rust en in je kracht te komen en stress gezond te reguleren.
- Oefeningen uit focusing, gericht op het bevorderen van wijsheid door innerlijk luisteren naar gevoelservaringen.
- Interventies uit de 'acceptance and commitment' therapie, om te leven naar waarden en doelen.

Veerkracht

De gecombineerde lichaam-geest behandeling is gericht op oorzaken en gevolgen, op het denken, op het voelen van lichaam en emoties, en op gedrag.

Door een integratie van bovenstaande methodieken leer je je klachten begrijpen, verminderen, verhelpen en voorkomen. Je leert je veerkracht te vergroten. Dit leidt tot een betere kwaliteit en regie in je eigen leven.