

Home » Immunologie » “Positieve mindset maakt groot verschil voor mensen met MS”

IMMUNOLOGIE

“Positieve mindset maakt groot verschil voor mensen met MS”



Met dank aan

40 JAAR MS-Liga Vlaanderen

Als psycholoog en gedragstherapeut wil Wendy de Pree zo veel mogelijk mensen positief leren denken. Sinds zij enkele maanden geleden de diagnose van multiple sclerose (MS) kreeg, past zij deze kennis nog meer op zichzelf toe. “Patiënten moeten over een enorme veerkracht beschikken”, klinkt het.



Wendy de Pree.

Trainen van je veerkracht is volgens Wendy een goede manier om te leren omgaan met een ernstige ziekte. MS heeft vaak grote lichamelijke, sociale en emotionele gevolgen. Het gevaar van een nieuwe opstoot loert namelijk steeds om de hoek. Die onvoorspelbaarheid kan zorgen voor een gevoel van machteloosheid en hulpeloosheid. “Daarom is het belangrijk om je veerkracht te verhogen, het geeft meer controle en keuzevrijheid over hoe je je leven met MS wilt inrichten”, vertelt Wendy.

Zelfzorg

Voor mensen met MS is het nóg belangrijker om goed voor zichzelf en hun lichaam te zorgen. De basis van goede zelfzorg is voldoende beweging in combinatie met gezond eten en een goede nachtrust. “Dat klinkt logisch, maar dat is niet altijd zo gemakkelijk”, aldus Wendy. Ook het reduceren van stress is cruciaal. “Stress belast namelijk de zenuwbanen, waardoor de symptomen vaak sterk toenemen. Een positieve mindset kan dus zeker een verschil maken. En ondanks het gegeven dat positiviteit deels aangeboren is, kan je het jezelf wel degelijk aanleren. Dat neemt natuurlijk niet weg dat het normaal is dat je soms verdrietig, bang of boos bent. Veel mensen duwen hun emoties weg, maar gevoelens laten net zien wat voor jou belangrijk is.”

Tips om meer veerkracht te krijgen

Luister naar en benoem je emoties

- Steun jezelf via zelfcompassie-meditaties, bv. de Rest Your Heart meditaties van Dr. Elke Smeets (self-compassion.org).
- Denk na over wat echt belangrijk is voor jou.

Zorg voor je lichaam

- Leer je lichaam beter kennen via een bodyscan.
- Ontspan met Yoga Nidra (via de app Insight Timer of House of Deeprelax).
- Vraag jezelf regelmatig: wat kan ik in het komende uur doen, enkel en alleen voor mezelf?

Waak over je energie en rust

- Leer je grenzen aan te geven en hulp te vragen.
- Kies bewust waar je je energie in steekt.
- Maak een lijst van leuke dingen om te doen. Doe de komende week elke dag iets leuks, hoe moe je ook bent.

Train jezelf in positief denken

- Welke klein stapje kan jij vandaag nemen zodat je dichterbij het leven komt dat je wilt leiden?
- Maak een geluksdoos met voorwerpen of herinneringen die jou een positief gevoel geven en kijk hier regelmatig in.



Author
Roy Van Baelen