

Bang om opnieuw ziek te worden

Veel mensen die kanker overwonnen hebben, zijn na hun behandeling bang dat de ziekte opnieuw zal toeslaan. Soms gaat die angst hun leven zodanig beheersen dat ze bijna aan niets anders meer kunnen denken. Psychologen Jan Verhulst, die zelf te maken kreeg met kanker, en Coen Völker, gespecialiseerd in psychologische zorg na kanker, tonen in hun boek hoe je zelf een antwoord kan vinden op je angstklachten, zodat je je blik opnieuw volop op de toekomst kan richten.



'Angst na kanker', Jan Verhulst en Coen Völker (Lannoo, € 19,99).

'Ik doe op het werk te veel dingen tegelijkertijd. Het lijkt soms alsof mijn hoofd ontploft. Wat kan ik daaraan doen?'

Heidi, 32 jaar

Meredith Van Overloop, auteur van 'Niet perfect, toch content' en van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer'. Zij is tevens oprichter van Triangis Coaching & Training Solutions:

'De psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi bestudeerde het fenomeen 'flow'. Het is een toestand waarin je geconcentreerd en doelgericht bezig bent en volledig opgaat in wat je aan het doen bent. Je verliest alle besef van tijd en van jezelf. Zo'n flow is ontzettend goed voor ons. Flow laadt je batterijen op en je bent bovendien heel productief. Hoe kom je nu in die gemoedstoestand? Je raakt in een staat van flow als je iets aan het doen bent dat je leuk vindt, dat een beetje uitdagend is maar niet te moeilijk en waar je zelf controle over hebt. Bedenk welke taken jou in een flow brengen en organiseer je werkdagen daarrond. Want ook op het werk kan je lekker bezig zijn en de tijd vergeten. Stel jezelf een duidelijk en haalbaar doel en geniet van het uitvoeren van één taak tegelijk. Laat de mailbox en je smartphone aan de kant. Zulke flowmomenten kan je het best op voorhand inplannen. Weersta de verleiding om op elke vraag in te gaan en laat je hoofd niet gek maken. Ook niet door de stem in je hoofd die je influistert wat je nog allemaal zou moeten doen. Mijn grootmoeder zei me eens: 'Als ik zou denken aan alle aardappelen die ik in mijn leven nog zal moeten schillen, dan zou ik dolderaaien. Dus ik schil gewoon aardappel per aardappel en denk niet verder na.' Begin gewoon aan een taak en duik in de inhoud. Schep plezier in het 'doen'. Laat de stem in je hoofd even voor wat ze is en ga stap voor stap vooruit. Als je zenuwachtig wordt van alle prikkels om je heen of als je te veel tegelijk aan het doen bent, maak dan tijd voor flow.'

• Door Nele Annemans

'IK HEB VAAK LAST VAN EEN HARDNEKKIGE HOEST. WELKE NATUURLIJKE MIDDELTJES KUNNEN HELPEN?'

Valérie, 33

Jutta Borms, holistisch huisarts: 'Hoest is een van de vaakst voorkomende klachten tijdens de winterperiode. Hij kan erg vervelend zijn, zeker als hij lang blijft aanslepen. Doorgaans onderscheidt men twee types hoest. De eerste is de droge of irritatiehoest. Dat is een niet-productieve hoest, zonder slijmen. Hij is vaak erg vermoeiend en irriterend en kan het best gekalmeerd worden. Daarvoor kan de volgende remedie helpen: Drosera 30 CH, Spongia 7 CH en Cuprum metallicum 9 CH. Neem van elk vijf granules per dag, bij een acute aanval om het uur. Bij een meer hardnekkige hoest één tot drie keer vijf granules per dag tot de hoest stopt. Een andere mogelijkheid is het samengesteld middel Drosera composité (Boiron) in druppels. Daarvan neem je tien druppels één tot drie keer per dag.'

'De tweede soort hoest is een slijmhoest. Dat is een productieve hoest met slijmen die heilzaam werkt, omdat hij de door slijmen verstopte luchtwegen weer vrijmaakt. Het is een verdedigingsmechanisme van het lichaam en mag dus in geen geval onderdrukt worden. De slijmhoest kan je dus maar beter respecteren; je bevordert hem door de volgende middelen: Ipeca 5 CH, Antimonium tartaricum 5 CH. Neem vijf granules van elk, één tot drie keer dag, of vervang ze door het samengesteld middel Ipeca composité in druppels. Daarvan neem je tien druppels, één tot drie keer per dag. Beide types hoest mogen bijkomend behandeld worden met een veilige siroop zoals Stodal (Boiron).'

'Vermijd klassieke middelen zoals opiaathoudende antihoestmiddelen en antihistaminica. Die kunnen slaperigheid en misselijkheid veroorzaken. Carbocisteïne voor slijmhoest geeft ook vaak misselijkheid, maagpijn en diarree.'

'Bij een langdurige hoest controleert de huisarts bij voorkeur of de hoest geen allergische oorsprong heeft. Dat komt heel vaak voor, zeker bij kindjes. Die kunnen bijvoorbeeld slijm produceren door het eten van fruitpap of een koek met gluten.'

'Een hoest kan ook te maken hebben met stress of nervositeit. In dat geval kan je Sedatif PC (Boiron) of Nervoheel (HEEL) nemen. Daarnaast kan het een symptoom zijn van minder goed functionerende longen.'

'Drink bij een hardnekkige hoest voldoende water en vermijd zo veel mogelijk (witte) suiker. Die doet virussen en bacteriën namelijk exponentieel toenemen, omdat ze verlekkend zijn op suiker. Verlucht je (slaap)kamer dagelijks en plaats 's nachts een luchtbevochtiger, eventueel met aromatherapie druppels zoals eucalyptus. Een extra kussen kan ook verlichting bieden, omdat je hoofd wat hoger ligt.'

Heb jij een vraag voor een van onze deskundigen? Stel ze via redactie@goedgevoel.be.

Misschien lees je dan binnenkort hier het antwoord.