

De Mentale Schijf van Vijf

Door Esther van Fenema, Psychiater

DE MENTALE SCHIJF VAN VIJF



© door Esther van Fenema

Introductie

Gefeliciteerd! Je hebt *de mentale schijf van vijf* in handen, dé tool om bewust om te gaan met je eigen mentale gezondheid. Veel mensen klagen tegenwoordig in meer of mindere mate over stress en een burn-out ligt voor velen op de loer. Als psychiater heb ik inmiddels veel ervaring met het managen van stress bij mijn patiënten. Ook is er vanuit wetenschappelijk onderzoek steeds meer bekend over de invloed van leefstijl en omgeving op je mentale welzijn.

Stress ontstaat vaak als je te weinig rust en te veel prikkels ervaart in je leven. Het is belangrijk om stress serieus te nemen en er zo goed mogelijk mee om te leren gaan. Hoe jij op stress reageert is sterk persoonlijk bepaald. Sommige mensen kunnen heel veel stress aan en voor anderen, die kwetsbaar zijn, kan weinig stress al psychische problemen zoals een depressie of angstklachten uitlokken.

Ons moderne leven staat bol van de prikkels, maar ons brein is daar eigenlijk niet opgebouwd. In hele korte tijd moeten wij meer prikkels verwerken dan iemand in de Middeleeuwen ooit in zijn of haar hele leven! Ook onze leefstijl is in de loop van de tijd veranderd: weinig bewegen, veel zaken alleen doen in plaats van met de (dorps-)gemeenschap of in familieverband.

Iedereen wil zo graag voldoen aan het perfecte plaatje dat het daardoor soms lastig lijkt om over zaken te praten die misschien niet zo goed gaan in je leven. De vraag is hoe gezond die nieuwe manier van leven is voor ons als mens. Veel mentale klachten zijn te verminderen of zelfs te voorkomen door wat meer aandacht te besteden aan *de mentale schijf van vijf*. Natuurlijk zijn er veel meer factoren die bijdragen aan een goede mentale gezondheid, zoals gezond eten en zingeving. Ook is het van belang dat je matig bent met drankgebruik en zeker met drugs. Het hangt van je persoonlijke kwetsbaarheid af hoe groot de negatieve effecten van middelengebruik uiteindelijk op je mentale conditie zijn. De keuze voor deze *mentale schijf van vijf* komt voort uit jarenlange ervaring als psychiater, wetenschappelijk onderzoek en natuurlijk gewoon gezond verstand. Hoe bewuster je dagelijks met je mentale gezondheid omgaat, hoe beter je in staat bent om je eigen unieke 'handleiding' te leren kennen en onder de knie te krijgen. Dat scheelt namelijk een hoop stress.

Je hebt maar één brein, daar kan je niet goed genoeg voor zorgen. *De mentale schijf van vijf* is jouw geheugensteuntje om daar elke dag even op te letten.

Waar staat de schijf voor?

Beweeg voldoende

We leiden tegenwoordig een overwegend zittend bestaan en daar zijn we als mens eigenlijk niet op gebouwd. Het is aangetoond dat een uur wandelen per dag al depressieve klachten kan verminderen. Ik adviseer bewegen altijd standaard aan patiënten die ik behandel voor een depressie. Vaak onderschatten mensen het positieve effect van bewegen en wachten ze op de bank totdat ze misschien zin krijgen om te gaan bewegen. Het is juist andersom: door te bewegen verbeter je je mentale conditie en krijg je juist weer meer zin in de dingen. Welke vorm van bewegen nou het beste is voor jou, dat bepaal je zelf. Ook de duur en de frequentie die goed voor jou zijn en die je goed vol kan houden, bepaal je zelf. Sommigen zweren bij hardlopen, anderen gaan drie keer per week zwemmen of naar de sportschool. Niet te lang over nadenken, gewoon doen, al is het maar tien minuten fitness op een matje in je slaapkamer, alles draagt bij aan een betere mentale conditie. Naast het bewust inplannen van bewegen in je dagprogramma kan je ook ervoor kiezen om bijvoorbeeld niet de roltrap of lift te nemen, maar de trap. Hoe meer je beweegt, hoe blijer je brein.

Plan voldoende rust

Als je tegenwoordig aan iemand vraag hoe het gaat, dan is het standaardantwoord: 'druk'. We 'staan 24/7 aan' en vervelen kan bijna niemand meer. We willen graag voldoen aan het plaatje dat de buitenwereld van ons verwacht, dus is onze agenda helemaal volgepland. Toch is het noodzakelijk om rust- of stiltemomenten in te plannen. Dat zijn de momenten dat je een beetje kan lummelen, niks moet en de tijd aan jezelf hebt. Je brein komt tot rust en krijgt de kans om gebeurtenissen beter te verwerken. Ook geef je jezelf hiermee de kans om op nieuwe ideeën te komen en te groeien als mens. Rust creëert iedereen op zijn of haar eigen manier. Je kan mediteren, maar het kan voor anderen juist rustgevend zijn om een kast op te ruimen of uit het raam te starten. In de periodes dat je het druk hebt omdat het misschien even niet anders kan, kan het helpen als je weet wanneer je dan wel rust hebt ingepland in je agenda. Een absolute must om je stressniveau onder controle te houden.

Praat over je problemen

Bijna iedereen vindt het lastig om te praten over de dingen die misschien niet zo goed gaan of over negatieve gevoelens. Toch is het van groot belang om problemen die je ervaart in je dagelijks leven te bespreken met iemand anders. Veel mensen staat er voor hun gevoel alleen voor en willen de

ander bijvoorbeeld niet belasten met 'gezeur'. Of ze vullen voor de ander in dat hij of zij al genoeg heeft aan zijn of haar eigen problemen. Ook weet niet iedereen de juiste woorden te vinden om zijn of haar problemen bespreekbaar te maken. Vaak is het een kwestie van gewoon doen en veel oefenen. Als psychiater moet ik mensen vaak leren om over hun problemen te praten. Ze schamen zich, vinden dat ze zich aanstellen of hebben het als kind nooit geleerd. Iedereen ervaart een gevoel van opluchting als je kan praten over dat wat je dwars zit. Het is net alsof je hoofd dan lichter wordt en je met meer afstand naar je problemen kan kijken. Probeer het gewoon!

Investeer in sociale contacten

We zijn van nature gewend om met elkaar in groepen te leven. Sinds de vorige eeuw hebben we dat losgelaten en zijn we steeds meer op ons zelf gaan staan als individu. Dat heeft voordelen, maar we zien tegenwoordig ook steeds scherper de nadelen. Mensen die geen of onvoldoende verbinding met andere ervaren, voelen zich vaker eenzaam. Het is aangetoond dat eenzaamheid erg ongezond is. Er zijn studies die laten zien dat het slechter voor je is dan roken. Veel ouderen zijn tegenwoordig eenzaam, maar ook de jongere generatie heeft er last van. Digitaal contact kan nooit echt contact vervangen. Uiteraard is de behoefte aan sociaal contact voor iedereen weer anders. De één heeft elke dag behoefte aan mensen om zich heen, maar voor de ander kan een avondje per week al voldoende contact zijn. Hoe dan ook, je kan er dan ook niet vroeg genoeg mee beginnen om mensen om je heen te verzamelen bij wie je je prettig voelt!

Wees matig met telefoongebruik

Er verschijnen bijna dagelijks onderzoeken die ons wijzen op de risico's van overmatig telefoongebruik. Veel jongeren die hun telefoon niet kunnen wegleggen ervaren somberheidsklachten, leegte en voelen zich ongelukkig. Het continue checken van je telefoon heeft elementen van een verslaving, waardoor je steeds weer wacht op berichtjes, likes of andere prikkels. Het is belangrijk om afspraken te maken met jezelf, zodat jij de controle over je telefoongebruik hebt en niet andersom. Het kan helpen om het geluid en de berichtgeving uit te zetten, je telefoon in een andere ruimte te leggen of een maximum aan schermtijd per dag met jezelf af te spreken.

Hoe breng je *de mentale schijf van vijf* het in de praktijk?

Iedereen heeft z'n eigen unieke handleiding. Hoe beter je jezelf leert kennen, hoe beter je weet wat jouw uitdagingen en kwetsbaarheden zijn. *De mentale schijf van vijf* is bedoeld als geheugensteuntje om elke dag even te checken of je voldoende aandacht hebt besteed aan je mentale gezondheid.

Het is de bedoeling dat je steeds beter leert wat jij nodig hebt om in mentale topvorm te zijn en blijven. Alle partjes van de schijf zijn belangrijk, maar er zijn natuurlijk ook persoonlijke verschillen, waardoor je je eigen accenten kan leggen. Voor de één is vooral bewegen erg belangrijk om je goed te voelen, maar voor iemand anders zijn sociale contacten misschien net wat belangrijker. Weer een ander zal goed op z'n telefoongebruik moeten letten omdat hij of zij wat gevoeliger is voor verslavingsgedrag. Als je een binnenvetter bent dan is het lastiger om over problemen te praten en moet je daar wat meer aandacht aan besteden dan iemand die dat van nature al makkelijker kan. Als je merkt dat het echt niet goed met je gaat en je bijvoorbeeld te somber of te angstig bent, overweeg dan om hulp te zoeken via de huisarts. Die kan jou dan eventueel doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp als dat nodig is.

Als je *de mentale schijf van vijf* dagelijks gebruikt zal je merken dat je steeds sneller en makkelijker je mentale check-up kan doen en je stressniveau zo laag mogelijk kan houden. Gewoon doen!