Emoties

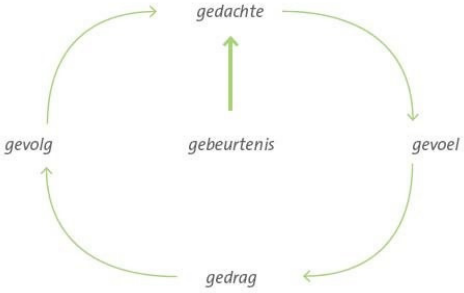
Beste patiënt

In deze folder willen we u meer uitleg geven rond emoties, de impact van kanker op gevoelens en hoe u hiermee kan omgaan.

De oncopsychologen

Hoe werken emoties?

Wanneer we het hebben over onze emoties, hebben we het eigenlijk over onze **gevoelens**. Als mens beschikken we allemaal over volgende **basisemoties**: boosheid, verdriet, angst, schaamte, verbazing, walging en blijdschap.
Er zijn negatieve en positieve emoties. Het ervaren van **negatieve emoties** is **onvermijdelijk** en normaal. Met andere woorden, het kan nooit het doel zijn om geen negatieve emoties te ervaren.
Emoties hebben belangrijke functies. Ze **wijzen** ons op onze **behoeften** (bv. verdriet: nood aan troost).
Ze bepalen ons gedrag. Er is namelijk altijd een **wisselwerking** tussen onze **gedachten, gevoelens en gedrag**. Meer nog... wat we denken, bepaalt wat we voelen. En wat we voelen, bepaalt wat we doen of zeggen.



azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 06/07/2023 0520 5946-NL

Omgaan met onze emoties

We kunnen op verschillende manieren **omgaan met onze emoties**:
- opkroppen of niet delen
- uiten of wel delen
- onderdrukken of negeren
- ...

Belangrijk om te weten is dat er hierbij **geen goede of slechte aanpak** is; dit is verschillend van persoon tot persoon en van situatie tot situatie. Wat wel altijd **belangrijk** is, is dat onze emoties in beweging blijven. Dit wil zeggen dat we best **niet vastzitten in één bepaalde emotie.** Ook kunnen we emotionele **pieken** (bv. boosheid wordt woede; blijdschap wordt euforie) ervaren; ook dit is een normale ervaring. Wel is het belangrijk dat deze emotionele pieken elkaar niet te snel opvolgen of jou niet voortdurend heen en weer laten slingeren tussen een héél goed en een héél slecht gevoel.

Emoties zijn niet langer nuttig als ...

- ze overheersend zijn.
- er langdurig eenzelfde emotie aanwezig is.
- ze beperkingen geven in het dagelijks functioneren.
- ze invloed hebben op sociale relaties.
- ze jouw slaapkwaliteit verstoren.
- ze leiden tot herbeleving.

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.