

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

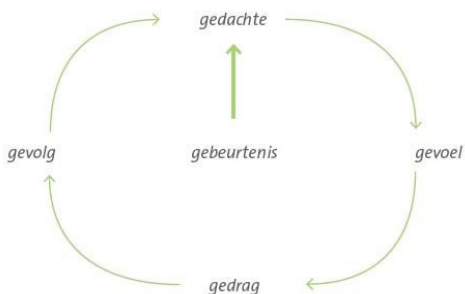
Hoe werken emoties?

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.



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.