

Psychische stress en duizeligheid

Draaiduizeligheid en duizeligheid kunnen psychische stress geven en kunnen leiden tot verhoogde angst, somberheid, paniek en pleinvrees. Verschillende onderdelen zijn betrokken bij de verbinding tussen psychische klachten en duizeligheid. De plotselinge en complete desoriëntatie en het gevoel van vallen zijn vaak angstaanjagend. Daarnaast kunnen duizeligheidsklachten ook automatisch angst opwekken en het autonome zenuwstelsel prikkelen (zweeten, hartkloppingen, etc.) door de verbindingen tussen het brein en het evenwichtsorgaan. Angst kan dan weer zorgen voor een toename van duizeligheid en misselijkheid.

Psychische stress kan ook versterkt worden door niet-optimale reacties op (draai)duizeligheid, zoals buitensporig bezig zijn met de symptomen en negatieve gedachten of doemdenken over de mogelijke fysieke en sociale consequenties tijdens een aanval. Ook kan hyperventilatie tijdens een aanval een negatieve bijdrage geven aan de duizeligheidsklachten.

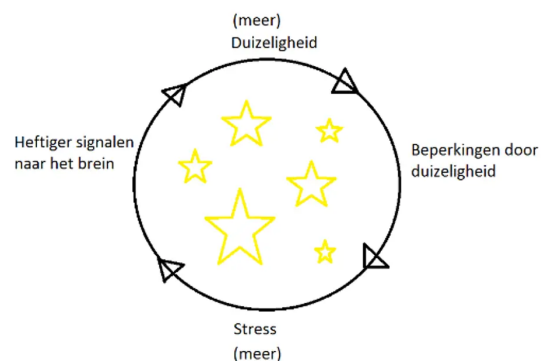
Er zijn een aantal technieken waarmee u deze klachten beter onder controle kunt krijgen. In deze folder willen we deze technieken aan u uitleggen met het verzoek om deze ook toe te passen.

Naast de technieken in deze folder zal de behandeling ook bestaan uit vestibulaire revalidatie. In deze fysieke training worden de klachten van duizeligheid aangepakt door de hersenen te trainen. De hersenen spelen een cruciale rol bij de interpretatie van signalen uit het evenwichtsorgaan. Hierbij is het belangrijk dat u in beweging blijft.

Stress in relatie tot duizeligheid en misselijkheid

Wat is stress?

Stress is de verandering in ons lichaam als gevolg van een probleem of een onverwachte situatie, zowel positief als negatief. Stress is niet per definitie ongezond. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. Stress zorgt ervoor dat u extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de stress weer af. Als dit niet gebeurt, kunt u last krijgen van chronische (aanhoudende) stress en dit is ongezonde stress.



Het duizelig zijn brengt u letterlijk en figuurlijk uit evenwicht en kan stressvol zijn. Het is mogelijk dat u door stress in een soort cirkel terecht komt waarbij: duizeligheid leidt tot stress en stress weer leidt tot duizeligheid.

Duizeligheid kan een stressonderhoudende factor zijn, doordat u beperkt wordt in zowel uw privé- als uw werksituatie. Als u alerter en meer gespannen bent, zorgt dat ervoor dat de signalen naar uw brein heftiger worden. Daardoor kan de duizeligheid en/of misselijkheid verergeren. Stress zorgt dus voor een verhoogde gevoeligheid, waardoor u meer last hebt van uw duizelingen.

Stress verminderende technieken om duizeligheid en misselijkheid te verminderen

Ontspanningsoefeningen kunnen helpen bij het doorbreken van de vicieuze cirkel tussen duizeligheid en stress. Als het lukt om uit die vicieuze cirkel te komen, lukt het ook om de duizeligheid te verminderen. Er zijn verschillende manieren om (chronische) stress te verminderen. Hieronder worden 3 voorbeelden gegeven. Sluiten deze oefeningen niet bij u aan, dan kunt u in overleg met uw therapeut naar een andere passende oefening zoeken.

Ademhalingsoefening

Duizeligheidsklachten kunnen versterkt worden door stress en hyperventilatie. Het uitvoeren van (buik)ademhaling kan helpen bij het ontspannen en het tegengaan van hyperventilatie. Hierdoor kunnen de stress en duizeligheidsklachten afnemen. Oefen dit dagelijks, liefst meerdere malen per dag.

Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.

1. Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten of liggen.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik. Zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.
4. Adem in, uw buik zet uit en wordt wat voller.
5. Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer inademen.

Herhaal de oefening een aantal keer.

Ontspanningsoefening

Bij deze oefening is het de bedoeling, dat u zich concentreert op het gevoel van aan- en ontspanning. Het gevoel van ontspanning is voor iedereen anders, soms lijkt het of de spieren wat zwaarder aanvoelen en soms alsof ze wat warmer zijn.

1. Begin met uw rechterbeen. Streck deze naar voren en span de spieren goed aan. Concentreert u zich op het gevoel van de spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast en laat de spieren dan geleidelijk los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
2. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerbeen, zoals u dat zojuist met uw rechterbeen hebt gedaan (2x). Voelt u een verschil tussen uw rechter- en linkerbeen?

3. Concentreert u zich nu op uw rechterarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand, arm en schouder goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw rechterarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren geleidelijk los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
4. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerarm, zoals u dat zojuist met uw rechterarm hebt gedaan (2x). Hoe voelen de spieren van beide armen nu aan – is er een verschil?

Deze oefening is vrij algemeen. Als u deze oefening prettig vindt, kunt u ieder gewricht of spier apart langs gaan (begin bij de enkel, dan de knie, span de billen aan voor de heup enzovoorts).

De bodyscan

Ga zitten of liggen, sluit de ogen en richt uw aandacht op de ademhaling.

1. Richt uw aandacht op het hele lichaam. Hoe voelt uw lichaam aan? Is er ergens spanning? Neem de tijd om een antwoord te geven.
2. Richt dan alle aandacht op het voorhoofd. Probeer de huid te voelen, voel fysieke sensaties en neem eventuele spanningen waar (waarnemen dus, geef geen oordeel over deze sensaties). Doe hetzelfde voor de neus, oren, ogen, wenkbrauwen, kaak, mond, lippen en huid van het gezicht en het achterhoofd. Richt dan de aandacht op de nek, de hals en beide sleutelbeneden, schouders, bovenarmen, ellebogen, onderarmen, handen en vingers.
3. Telkens als de gedachten afdwalen, keert u terug naar de oorspronkelijke focus.
4. Richt dan de aandacht op de borst, het middenrif, de buikspieren, bovenrug, onderrug en ruggengraat. Merk de verschillen tussen de verschillende gebieden op.
5. Observeer waar spanning zit en hoe deze gebieden reageren op ontspanning.
6. Geef op dezelfde manier aandacht aan het bekken, billen en aan beide bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten en tenen.
7. Breng dan langzaam de aandacht terug naar de ademhaling. Probeer een paar minuten met uw aandacht zo stil mogelijk te zitten of te liggen.
8. Beweeg een beetje, rek de spieren wat en open de ogen.

U kunt gebruik maken van de app: VGZ Mindfulness Coach, als u liever gesproken oefeningen heeft.

Gebruikmaken van afleiding om symptomen te verminderen

Mentaal is het ook mogelijk te ontspannen. Een effectieve manier is om afleiding te zoeken, bijvoorbeeld door iets te doen wat u leuk vindt en wat uw aandacht helemaal in beslag neemt (zoals puzzelen of schilderen), maar ook iets fysieks (bijvoorbeeld sport). Als u zich erg duizelig voelt, bent u geneigd weinig te ondernemen (*dit is veilig: binnenshuis is het minder erg als ik een aanval krijg*), maar door afleiding (bijvoorbeeld een boodschap te doen, op visite te gaan of een rondje te wandelen) bent u minder gericht op de duizeligheid en zult u er dus ook minder last van hebben.

Herkennen van stressoren, zoals onrealistische verwachtingen en catastroferende gedachten

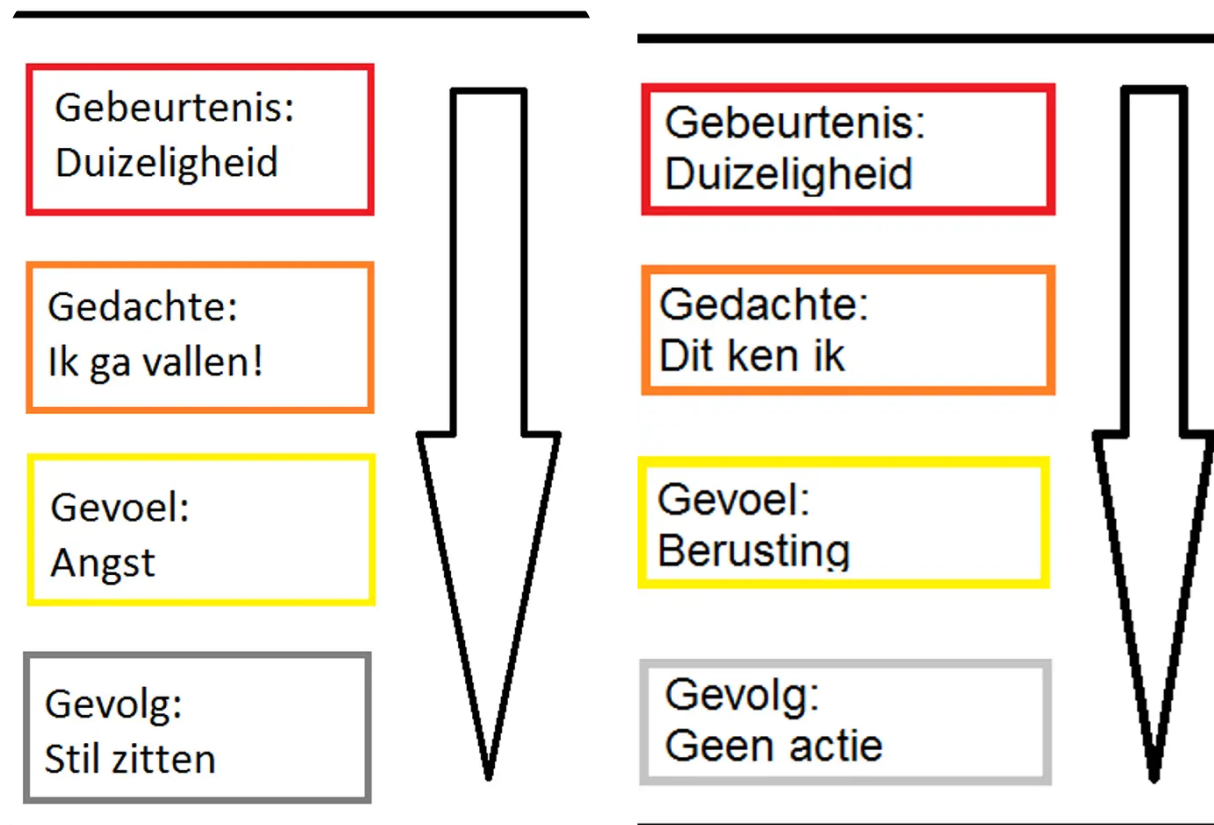
Gedachten hebben invloed op hoe u zich voelt. In de praktijk werkt dit meestal als volgt: er gebeurt iets waarbij u een bepaalde gedachte heeft. Deze gedachte leidt tot een bepaald gevoel en resulteert in bepaald gedrag.



Catastroferen is menseigen. Het betekent dat u van het ergste uitgaat. Dit kan goed zijn, omdat dit helpt om u voor te bereiden op iets heel ergs, maar dit kan ook omgekeerd werken. Als u hierdoor bijvoorbeeld uw leefstijl gaat aanpassen.

Voor duizeligheid kan dit als volgt werken: "Oh wat ben ik duizelig, dit nare gevoel gaat nooit meer over". Deze gedachte helpt u niet en zorgt voor stress. Hierdoor wordt de vicieuze cirkel van angst en stress in stand gehouden.

Een voorbeeld van hoe het 4G-model werkt en hoe u gedachten kunt ombuigen:



Voor gebruik 4G-model

Na gebruik van 4G-model

Een goede effectieve oplossing hierbij is om de gedachten om te buigen en een helpende gedachte in te zetten: 'Wat vervelend dat ik weer duizelig ben, maar ik weet wat er aan de hand is. De therapeut heeft me dit uitgelegd'. Of: 'Wat vervelend dat ik weer duizelig ben, maar deze klachten gaan minder worden.' Belangrijk hierbij is om realistisch te zijn. Soms zijn er mindere dagen. Dit brengt (be)rust(ing) en hierdoor zullen de klachten sneller wegzakken en kunt u uw activiteiten weer oppakken.

Plannen en prioriteiten stellen

Tot slot kan het helpen om een plan te maken voor het geval er een aanval komt (wie kunt u bellen om te komen helpen, loophulpmiddel klaar hebben staan, rustig blijven tot de 'storm' overwaait). Stel prioriteiten aan de hand van realistische verwachtingen. Bij een mindere dag past u de activiteiten aan.

Yardley L., Kirby S. (2006) Evaluation of Booklet-Based Self-Management of Symptoms in Meniere Disease: A Randomized Controlled Trial, Psychosomatic Medicine 68:762–769

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

262422042024