

Uit de pen van onze psycholoog

Grenzen

Elke mens heeft persoonlijke grenzen of limieten die hij of zij in stand tracht te houden om het eigen psychologische welzijn te garanderen. Het kan hierbij gaan om hoe ver anderen in de privésfeer mogen komen, de mate waarin derden kunnen aandringen tot er een 'neen' komt, de intensiteit waarmee iemand een doel zal nastreven wanneer duidelijk wordt dat dit een hoge fysieke of mentale tol zal eisen,...

Soms zien we, als deel van een psychologisch probleem, dat het aandacht hebben voor persoonlijke grenzen niet evident is.

We kunnen hierbij enerzijds wijzen op aandoeningen zoals de Borderline Persoonlijkheidsstoornis, die onder andere gekenmerkt wordt door een sterk onvermogen om andermans grenzen in acht te nemen. Mensen met deze conditie worden vaak beschreven als personen die testen tot hoe ver ze kunnen gaan, wat uiteraard veel onbegrip voor de ziekte met zich meebrengt.

Anderzijds zien we in de aanleg van sommige mensen een neiging om niet genoeg aandacht voor de eigen grenzen te hebben. Mensen die bijvoorbeeld perfectionistisch van aard zijn, zullen snel geneigd zijn om te veel hooi op hun vork te nemen en niet te letten op uitputtingssignalen die hun lichaam of geest uitzendt. Een dergelijke aanleg kan de kans op burn-out aanzienlijk vergroten.

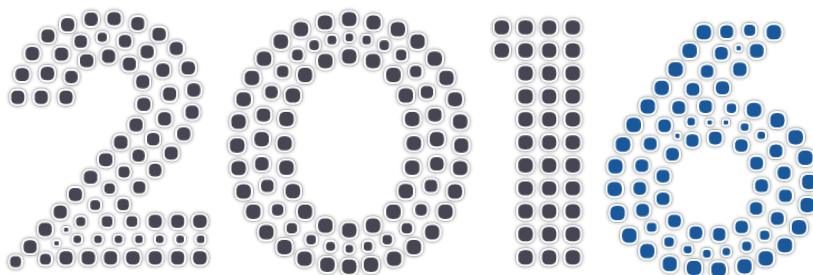
Nieuws en updates

Beste lezer,

Zie hier het eerste exemplaar van onze nieuwsbrieven van 2016, die u - zoals u weet - voortaan 4 maal per jaar in uw mailbox mag verwachten. De nieuwsbrief is inmiddels uitgegroeid tot een belangrijke waarde van onze praktijk. Het is in de eerste plaats uiteraard een handig medium om extra publiciteit te verwerven, maar het is vooral ook een manier om op ingrijpende wijze contact te houden met het ons

omringende omveld. Integra streeft er immers uitdrukkelijk naar om een toegankelijke plek te worden voor allerlei mensen, zonder dat er daarvoor sprake moet zijn van een groot probleem of een probleem *tout court*. Het belang van interactie met deze doelgroep en het regelmatig kunnen uitzenden van nuttige informatie die kan helpen het eeuwige taboe op psychisch lijden te doorbreken kan in deze context niet worden onderschat.

Namens Integra wensen wij alle feestvierders een gelukkig 2016!



Uit de pen van onze psychologisch consulent

Executieve functies

Kent u ze ook, kinderen die van alles uitflappen nog voor hen iets gevraagd wordt? Of kinderen die hun taken niet kunnen plannen en organiseren?

Dit zijn maar enkele van de vaardigheden die we *hogere ordeprocessen* ofwel *executieve functies* noemen. Deze vaardigheden, die cognities en gedrag sturen, zijn de bouwstenen om doelgericht en sociaal aangepast te kunnen functioneren. De ontwikkeling ervan is een samenspel van biologische en omgevingsfactoren. Bij de één zijn deze vaardigheden al meer ontwikkeld dan bij de ander.

Door het in kaart brengen van de sterkere en zwakkere executieve functies, deze te stimuleren en verder te ontwikkelen, kunnen kinderen op heel wat gebieden optimaler leren functioneren.

Colofon

Psychotherapeutische
Praktijk Integra
Hemelstraat 3
2018 Antwerpen
Op afspraak
0489 909 951
info@integra.care
www.integra.care

Vraag- en antwoordrubriek

(Zend uw vragen in per e-mail, wij publiceren er elke maand één op anonieme wijze en proberen een gepast antwoord te formuleren.)

Vraag:

We lezen elk jaar opnieuw in de kranten hoeveel Vlamingen aan de antidepressiva zitten. Dat blijken er heel wat te zijn. Ook in mijn omgeving merk ik dat verscheidene mensen spreken over medicatie die ze voorgeschreven kregen tegen angsten of tegen andere vormen van psychische kwalen. Ik vraag mij af hoe het komt dat dat er steeds meer blijken te zijn en ook of dit wel een gunstige evolutie is. Betreft het uiteindelijk geen gevaarlijke geneesmiddelen?

Antwoord:

Toen in de jaren '60 van de vorige eeuw de eerste antidepressiva op de markt kwamen, betekende dit een grote revolutie voor de psychiatrie. Een deel van de patiënten met depressie die te diep zaten om alleen maar met therapie te behandelen, kon nu eindelijk geholpen worden. Eenzelfde soort omwenteling deed zich voor telkens er nieuwe ontdekkingen werden gedaan op het vlak van de zogenaamde psychofarmaca. Toen bijvoorbeeld Ritaline als geautoriseerd medicijn in gebruik werd genomen, konden kinderen die aan ADHD leden, maar wiens klachten niet voldoende verlicht werden met behulp van psychotherapie, beter behandeld worden.

De problemen die we heden zien met het verkeerd gebruik van psychofarmaca doen zich op twee vlakken voor.

Primo is er sprake van overconsumptie als gevolg van het feit dat de geneesmiddelen vaak niet meer enkel gereserveerd worden voor mensen die het niet met therapie alleen kunnen redden, maar integendeel dikwijls als eerste oplossing naar voren worden geschoven. Deze trend heeft enerzijds te maken met het feit dat de medicatie gewoon door de huisarts mag worden voorgeschreven, die meestal de eerste persoon is die patiënten zullen aanspreken als ze zich niet goed in hun vel voelen. Huisartsen zijn vaak beter bekend met psychofarmaca dan met psychotherapie, wat soms resulteert in overmatig voorschrijfgedrag. Anderzijds zijn het niet zelden de patiënten zelf die bij hun huisarts aandringen op medicatie. Een pilletje voelt vaak beter aan dan een behandeling door een psycholoog, want het bewijst dat je echt wel ziek bent en niet gewoon 'gek'.

Het probleem is dat psychofarmaca, zoals u aanhaalt, inderdaad geen onschuldige snoepjes zijn. Vaak moet er rekening worden gehouden met ernstige bijwerkingen en soms nog onbekende risico's. Daarom dat men eerst best de afweging maakt of de situatie inderdaad zo ernstig is dat men onmiddellijk met medicatie dient te starten, dan wel of het toch mogelijk is om eerst met therapie te starten en in een later stadium af te wegen of bijkomende ondersteuning door geneesmiddelen wenselijk is.

Een tweede problematische aard van medicatiegebruik doet zich voor als gevolg van het feit dat veel mensen de werking van psychofarmaca verkeerd begrijpen. Geneesmiddelen nemen de oorzaak van het probleem niet weg en leren de gebruiker ervan niets bij over de kenmerken van de aandoening. Het gaat om louter symptoomonderdrukking. Wanneer terechte of onterechte gebruikers van psychofarmaca hun probleem dus trachten op te lossen door enkel medicatie te slikken, is dat perfect vergelijkbaar met een koortsige patiënt die pijnstillers slikt en niet verder zoekt, terwijl de werkelijke oorzaak van de temperatuurstijging een longontsteking is.

Idealerter wordt - indien men niet om medicatie heen kan - het gebruik van psychofarmaca gecombineerd met psychotherapie. De geneesmiddelen helpen de patiënt om zich beter te voelen, terwijl de gesprekken inzicht creëren in de oorzaak van het probleem en in mogelijke veranderingen die het probleem kunnen verlichten of verhelpen. Sommige patiënten kunnen op deze wijze na verloop van tijd zelfs stoppen met de medicatie, omdat ze nu hebben geleerd hoe ze het probleem kunnen voorkomen.

Kenmerkend voor mensen die enkel psychofarmaca gebruiken is echter dat ze bijna niet meer met de medicatie kunnen stoppen, omdat ze telkens dreigen te hervallen wanneer ze dit proberen. In het licht van de bovenstaande verklaring is dat ook logisch: de oorzaak van het probleem is immers niet aangepakt en wordt enkel kunstmatig onderdrukt zolang de geneesmiddelen hun werk doen.