## [Chronische vermoeidheid, fibromyalgie en chronische pijn](http://www.hypnosepraktijkphilips.nl/extra-bijlage/chronische-vermoeidheid-fibromyalgie-en-chronische-pijn)



\*Chronische vermoeidheid en pijn gerelateerde aandoeningen.
Mensen die chronische vermoeidheid zijn, chronische pijn of fibromyalgie hebben, herkennen vaak allemaal hetzelfde kenmerk, namelijk dat ze het tegenovergestelde zijn van lui. Het zijn juist heel gedreven mensen, mensen die vooruit willen. En waarschijnlijk ligt daar ook de oorzaak van alle problemen. Om alle vooroordelen weg te nemen.Mensen met chronische vermoeidheid of pijn zijn allesbehalve lui. Of wat ook vaak tegen ze word gezegd ‘het zit tussen je oren’. En hoewel iedereen andere symptomen heeft hebben jullie bijna allemaal iets met elkaar gemeen, namelijk: Je eigen verhaal over hoe het allemaal begonnen is. Jullie hebben je bijna allemaal fysiek of mentaal tot het uiterste gedreven. Je bent juist precies het tegenovergestelde van lui. Je voelt je onbegrepen, en raakt gefrustreerd omdat er mensen zijn die denken dat je te lui bent om iets te doen. Daarom het hier onderstaande verhaal, waarin je jezelf waarschijnlijk herkend en je misschien begrijpt wat je eraan kunt of zelfs moet doen om er weer boven op te komen.

\*Herken je jezelf in het onderstaande verhaal?
Je bent waarschijnlijk een heel gedreven persoon die al lange tijd mentaal en fysiek op de toppen van zijn/haar kunnen heeft geleefd.
Vaak heb je meer gedaan of ben je verder gegaan dan goed voor je was. En ben je ook nog meer bezorgd om iemand anders dan om jezelf.
De problemen beginnen vaak met één van de volgende symptomen, een virale infectie, een ernstige ziekte, vaccinatie, ernstige stress, of een traumatische ervaring (het ‘trigger point’).
Na een aantal weken of misschien zelfs na maanden zou je jezelf weer beter moeten voelen en dan blijk je opeens de symptomen van chronische vermoeidheid en/of pijn te hebben.
Dit kan jaren doorgaan en misschien zelfs je hele leven. Vaak krijg je te horen: ‘Je moet er maar mee leren leven!’
En dat terwijl je steeds meer en meer gefrustreerd raakt omdat er maar geen diagnose word gesteld die je duidelijkheid verschaft, je krijgt geen duidelijkeantwoorden en niemand weet, of heeft een mogelijke oplossing.
Met als gevolg dat je nog zieker kunt worden omdat je immuunsysteem het niet meer aankan.
En op een gegeven moment ben je zo moedeloos dat het welbekende stemmetje in je hoofd steeds hetzelfde zinnetje herhaald, ‘Word ik nog wel ooit beter?’
Een bijkomend probleem kan ook nog zijn dat je andere mensen in je omgeving moet zien te overtuigen dat je echt ziek bent, en dat je je niet aanstelt. Want de opmerkingen van andere mensen zijn meestal ook niet echt behulpzaam en zijn vaak het tegenovergestelde van de gedreven persoon die je normaal gesproken bent. Dit verhoogt ook nog eens de druk, geeft een gevoel van stress en zorgt dat je in de bekende neerwaartse spiraal terecht komt.
En net wanneer je denkt dat je er weer een beetje bovenop begint te komen word je weer 2 stappen teruggeworpen door de vermoeidheid en de pijn.
Navraag leert ons dat bijna iedereen met chronische vermoeidheid of pijn zich herkent in dit verhaal. Feit is echter dat bijna niemand dezelfde symptomen heeft en dat er daardoor nog steeds geen oplossing voor handen is.
We hebben allemaal een geweldig overlevingsmechanisme wat tevens al onze lichaamsdelen en al onze lichaamsfuncties aanstuurt.
En ik ben er van overtuigd dat bij ernstige overbelasting van lichaam en geest dit mechanisme ervoor zorgt dat je rustig aan moet doen om je tegen jezelf te beschermen. Totdat je lichaam protesteert en aangeeft: ‘Tot hier en niet verder!’
Dit gebeurt met een bepaalde reden, om energie te besparen en om ervoor te zorgen dat je niet nog meer schade aanricht aan jezelf. Zodat je overtuigd word dat je niet op deze ‘gedreven’ manier verder kunt gaan. De reden hiervoor is dat je in bescherming word genomen tegen jezelf.
Helaas voor je is deze gedrevenheid je natuurlijke gedrag en hoe meer je gaat vechten tegen je ziekte hoe meer het tegen je gaat werken.

Pijn en vermoeidheid zijn natuurlijke manieren om je te doen stoppen, net zoals hoofdpijn, of wazig, slecht zicht.
Het klinkt misschien raar maar eigenlijk kan je overlevingsmechanisme het niet beter voor je doen! Het zorgt er simpelweg voor dat je niet te ver gaat, het neemt je in bescherming tegen jezelf.
Wat waarschijnlijk ook wel nodig is om je te behoeden voor mogelijke fatale gevolgen.

Het is ook geen toeval dat veel van je symptomen overeenkomen met stress gerelateerde ziektes zoals, darm problemen, vermoeidheid, hoofdpijn, wazig zien, problemen met je immuunsysteem enz.
Dit komt omdat je lichaam en geest constant in de stress-modus verkeren, omdat je in een situatie terecht bent gekomen waar je geen controle over hebt.

“Pijn is een signaal, een boodschap om ons te laten stoppen met datgene waar we mee bezig zijn en om ons te laten concentreren op hoe we weer beter kunnenworden”
Hoe zieker je bent, des te meer pijn je ervaart, wat er uiteindelijk toe moet leiden dat je er alles aan zult doen wat nodig is om weer beter te worden.
De pijn zal alleen verdwijnen wanneer je jezelf niet steeds tot het uiterste drijft.
“Je kunt niet vechten tegen deze ziekte, dat zal het alleen maar erger maken”

\*Misschien maakt het volgende voorbeeld het één en ander duidelijk.
Het beste voorbeeld wat ik je kan geven is, Stel jezelf eens dat je met 100km per uur door een 50 km zone heen rijd.
Maar je bent uiteindelijk langzamer dan alle mensen om je heen die netjes constant 50km per uur rijden. En dat komt omdat de politie je bij elke parkeerplaats aanhoud waardoor je een half uur vertraging hebt.
Daarna ga je zelfs 120km per uur rijden om de verloren tijd weer proberen in te halen en weer word je aangehouden door de politie en word zelfs je rijbewijs ingevorderd voor een bepaalde tijd.
Je gejaagde gedrag en het daarna nutteloos moeten wachten op elke parkeerplaats levert je uiteindelijk een gemiddelde snelheid op van 10km per uur.
Dus met andere woorden je gejaagde gedrag zorgt er alleen maar voor dat je nog verder achterop raakt.

Nu sta je voor de keuze, rustiger aandoen en dezelfde snelheid rijden als iedereen of je leert niet van deze ervaring en neemt de consequenties voor lief. Aan jouw de keuze!

“Het is echt jouw keuze, 10km per uur gemiddeld met pijn en vermoeidheid tot gevolg of je rijd normaal 50km per uur met een regelmatige, comfortabele en constante snelheid”

\*Als je jezelf herkent in het bovenstaande verhaal, dan heb ik goed nieuws voor je!
Zo niet, dan ben je (nog) niet klaar voor wat ik je ga vertellen.

Het goede nieuws, van het bovenstaande verhaal is dat je beschermingsmechanisme alleen datgene doet waarvan het denkt wat het beste voor je is. Het mooie hiervan is dat je met dat gedeelte van je hersenen in contact kunt komen en onderhandelen.
Je kunt het niet voor de gek houden, want het weet zelfs je diepste gedachten.
Je zult alleen genezen wanneer je een nieuwe manier van leven, van doen en laten accepteert. Je zult écht moeten leren los te laten en je realiseren dat je niet alles onder controle kunt hebben.
Dat andere mensen ook iets voor jouw kunnen doen. En dat het af en toe heel goed is om ook eens ‘Nee’ te zeggen.
Dat je voortaan eerst aan jezelf moet leren denken, want je kunt je onderbewustzijn en je zenuwstelsel niet voor de gek houden.
Het uitschakelen van de pijn is op zich een simpel proces, echter zal het onderbewustzijn de pijn niet uitschakelen wanneer het de pijn nodig heeft om te kunnen overleven.
Je moet je onderbewustzijn er zélf van zien te overtuigen dat je bereid bent om teveranderen. En dat wanneer je eenmaal aan het genezen bent en je weer over de grenzen van je kunnen heen gaat dan zal de vermoeidheid en de pijn onmiddellijkweer terugkomen en je weer opnieuw verzwakken, en ben je weer terug bij af.
kortom: “Als je niet wil veranderen, dan zál er ook niets veranderen!”