

Hoe stop je met piekeren?

Je zit al een half uur achter je studieboeken. Je staart naar de pagina's, maar je hoofd is met hele andere dingen bezig. Je bent ten prooi gevallen aan vervelende piekergedachtes. "Wat als, en als dan..." maakt het hardnekkig door je hoofd. De negatieve gedachtes blijven maar in een kringetje door je hoofd draaien, zonder dat ze tot een oplossing van iets leiden. Je merkt dat je ze niet meer kunt stoppen en bent zelfs daar weer over aan het piekeren. Dit is vermoeiend, het haalt je uit je concentratie of maakt je erg onrustig. **Hoe breng je de storm in je hoofd tot rust?**

Plan je gepieker

Piekeren kan heel onbewust gaan, en de gedachtes kunnen zonder dat je het door hebt flink op hol slaan. Je kunt je piekergedachtes beteugelen door iedere vervelende gedachte of zorg in een steekwoord op een (pieker)bloccnote te zetten. Je parkeert dan als het ware het gepieker. Vervolgens plan je een vast moment per dag om aandacht te besteden aan de lijst van zorgen die je hebt opgeschreven. Je plant dus **een vast piekermoment per dag** van maximaal een half uur. Zo ben je niet de hele dag met je zorgen bezig. Plan het piekermoment dagelijks op een vast tijdstip en op een vaste plek. Doe dit niet vlak voor het slapen gaan.

Schrijf je gepieker van je af

Door je zorgen op te schrijven, bijvoorbeeld tijdens je vaste piekermoment, schrijf je ze van je af. Daarnaast kunnen ze minder een eigen leven leiden in je hoofd als ze zwart op wit op papier staan. Je kunt er dan van een afstandje naar kijken en jezelf afvragen:

- Is de gedachte waar?
- Helpt deze gedachte mij?
- Wat zou ik een goede vriend adviseren als hij mij dit zou vertellen?
- Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren en hoe zou ik daar mee om kunnen gaan?

Vervolgens zet je de negatieve gedachte om naar een meer steunende gedachte en herhaal je die regelmatig.

Beweeg

Je zult merken dat wanneer je lichaam ontspannen is, je veel minder geneigd bent tot piekeren. Sporten helpt om je hoofd leeg te maken en is dus een goed medicijn tegen gepieker. Kies vooral een activiteit waar je plezier aan beleeft!

Richt je aandacht op het hier en nu

Piekergedachtes gaan meestal over dingen uit het verleden of over dingen die nog moeten gebeuren. Je bent dus niet meer bezig met het huidige moment. Juist je aandacht richten op het NU is een goed medicijn tegen piekeren. Richt je aandacht op je ademhaling, op hoe je voeten op de grond staan. Of probeer eens echt te proeven wat je eet. Dagelijks een paar minuten mediteren kan bijvoorbeeld al helpen om je hoofd rustiger te maken.

Deel je zorgen

Met iemand over je zorgen praten, kan ontzettend opluchten. Misschien kan een goede vriend of vriendin je helpen aan een frisse of meer positieve blik op de zaak. Daarnaast zal je er achter komen dat je echt niet de enige bent die piekert.

Zoek vooral mensen op die goed zijn in relativeren!

Belangrijkste punten

- Plan elke dag een vast 'Piekermoment'.
- Schrijf je gepieker van je af.
- Sport of beweeg om je hoofd leeg te maken.
- Richt je op het nu.
- Deel je zorgen met iemand.

Trainingen/workshop: Minder piekeren

www.uva.nl/training > Studentenpsychologen

Vragen?

Heb je nog vragen over piekeren, neem dan contact op met het Bureau Studentenpsychologen: 020-525 2599.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstudereren