

Agorafobie – Sessie 4

Sport en voeding zijn erg belangrijk voor mensen met agorafobie. Dat zou je normaal gezien moeten doorhebben na het beluisteren van deze sessie.

Je bent wat je eet.

Als je veel stimulerende producten eet en drinkt (zoals suiker en cafeïne), dan is het niet meer dan normaal dat de problemen volgen. Door die stimulatie gaan je gedachten sneller heen en weer razen, waardoor er sneller angstige gevoelens opgewekt worden.

Neem daar dan nog bij dat cafeïne vergeleken kan worden met adrenaline, en de cirkel is compleet. Je herinnert je normaal gezien dat je van adrenaline een angstaanval kan krijgen, wel, van cafeïne dus ook. Wanneer je stopt met cafeïne kan je wat hoofdpijn hebben en je moe voelen, dit is van voorbijgaande aard, geef niet op. Let er op, thee heeft hetzelfde effect als koffie, dat moet je dus ook mijden.

Verder zijn er andere voedingsstoffen die je in het algemeen slecht doen voelen. Zout is daar ook een voorbeeld van. We gebruiken teveel zout en dat heeft een erg slecht effect op ons lichaam (wist je dat je er daardoor wat meer poffereg uit kan zien? Dat je huid overal wat opzwellt omdat het teveel water binnenhoudt?). Leer minder zout te gebruiken in je bereidingen. In het begin zorgt dat zowieso voor gerechten met minder smaak, maar eens je smaakpapillen die overdosis verleren, zal je de oorspronkelijke smaken herontdekken en zal je eten beter smaken dan nu.

Probeer verder ook op te letten met al te vette troep, dat blijft te lang op je maag liggen en zorgt voor een ongemakkelijk gevoel.

Producten die je zoveel mogelijk moet mijden:

- 1- **Caffeïne (helemaal te mijden!)**
- 2- Suiker
- 3- **Aspartaam**, phenylalanine, E951
- 4- Chocolade (bevat cafeïne)
- 5- Kazen (minstens 48% vet)
- 6- Volle melk
- 7- Gebak (taart, pasteitjes, cake, etc...)
- 8- Rood vlees
- 9- Vette gerechten zoals Hot-dogs, Hamburgers etc.

Eet veel groenten, bespreek met je arts welke vitaminepreparaten voor jou geschikt zijn, eet fruit tussendoor (maar niet meteen na een maaltijd, dat kan voor moeilijke vertering zorgen). Heb je een energiedipje, drink dan wat fruitsap. Daar zit ook suiker in, maar is toch al gezonder dan cola.

Bepaalde vitamines, vooral die van de B-familie, zijn erg goed voor het zenuwstelsel. Je vindt ze vnl. in groene groentes, tonijn etc.

Je mag een supplement nemen, maar dient dat in samenspraak met je arts of minstens apotheker te doen aangezien bepaalde vitamines toxisch zijn wanneer je een overdosis neemt (vitamine A bijv. kan erg gevaarlijk zijn voor zwangere vrouwen).

Ik persoonlijk neem: Stresstabs + Zinc om de twee dagen. Daar zit geen vitamine A in en toch al de noodzakelijke stoffen. Aangezien de hoge dosis van de vitaminen neem ik dit om de zoveel dagen. Let op, doe dit in samenspraak van iemand die arts is of apotheker.

Feit is dat supplementen handig tot nodig zijn. De gemiddelde mens is niet in staat om via zijn voeding al de noodzakelijke stoffen binnen te krijgen. De simpele reden is dat we daarvoor niet voldoende gezond eten of de groenten bijv. op de verkeerde manier klaarmaken.

Sport

Wat het sporten betreft is het belangrijk dat je een lichte conditie opbouwt. Je dient een 3 tal keer per week een aerobische oefening te doen waarvan je begint te zweten, en dat gedurende een 20 minuten per keer. De gevolgen voor je agorafobie zullen drastisch zijn! Je emotionele zelf zal erdoor veranderen. Dit hoorde je al jaar en dag, het wordt tijd dat je er zelf mee start.

Door te sporten los je trouwens een hele resem klachten op. Eerst en vooral zal je veel minder last hebben van agorafobie, maar ook je zelfvertrouwen, je depressieve gevoelens en je geluk in het algemeen zullen beter worden.

Je hoort dit al jaren, nu wordt het tijd dat je ermee begint.

Ik beseft dat het moeilijk is om op beide vlakken (voeding en sport), die eerste stap te zetten, maar het is oh zo belangrijk. Dat je niet veel sport en erg gezond eet weet ik, anders was je niet naar dit programma aan het luisteren. Beschouw dat als een bewijs dat het echt nodig is.

Dit is dé belangrijkste sessie na sessie 1. Sessie 1 leert je hoe je met paniekgevoelens moet omgaan, deze sessie leert je hoe **je paniekgevoelens kan voorkomen!** Maar, dan moet je de raad natuurlijk wel opvolgen, en het kan zijn dat je daarvoor jarenlange gewoontes zal moeten opgeven. Geef het minstens voor de rest van het programma een kans. Als je leven er slechter door wordt mag je binnen 11 weken herstarten met je cafeïne en sportloze leven. Maar ik garandeer je dat je er tegen dan anders over zal denken ;-). Leg het je desnoods slechts 3 weken op, 3 weken geen cafeïne en veel bewegen... na die 3 weken zal je je voelen zoals je je al lang niet meer voelde!

Echt, ik kan het niet voldoende benadrukken.

Huistaken

Wanneer je deze sessie beluisterd hebt zijn de volgende aandachtspunten erg belangrijk:

- 1- Beluister de sessie meerdere keren
- 2- Blijf nog steeds je relaxatieCD gebruiken
- 3- **Zorg dat je tegen het einde van deze week volledig gestopt bent met cafeïne en de hoeveelheid suiker die je eet drastisch verlaagd hebt!**
- 4- **Sport 3x per week gedurende 20 minuten.**
- 5- Let er deze week eens op wanneer je met kwade gevoelens en wisselende stemmingen zit, noteer dat in je dagboek.