

Handout

Van freeze naar voeding: zelfcompassie en herstel na trauma

1. Het effect van de nacht en de ochtend: Emotionele lading komt naar boven

Inzicht 1: 's Nachts zijn er geen remmingen: emoties die overdag onder controle werden gehouden, komen naar boven.

Na een dag waarin we emotioneel veel gereguleerd hebben, kunnen 's nachts opgeslagen emoties naar boven komen, vooral wanneer je brein zich ontspant en je controle vermindert. Dit is volkomen normaal, en komt vaak voor bij trauma-ervaringen die overdag onbewust zijn onderdrukt. Je zenuwstelsel heeft de ruimte om te verwerken, maar omdat we vaak 's nachts minder afgeleid zijn, kunnen angst, verdriet of andere gevoelens opeens heviger aanvoelen. Dit kan zich uiten in gevoelens van paniek, angst of leegte, en kan vaak leiden tot een freeze-reactie, waarbij het lichaam letterlijk “bevroren” aanvoelt en je moeite hebt om op te staan of te bewegen.

Tip: Wat helpt tegen deze ochtendpaniek?

- Neem de tijd om te ademen (een aantal keer diep in en uit), beweeg je vingers en voeten voorzichtig en voel je voeten op de grond. Dit helpt je zenuwstelsel te kalmeren.
- Rustig bewegen: een korte wandeling of zachte rekbewegingen kunnen het gevoel van stijfheid verminderen.
- Warm drinken kan helpen je zenuwstelsel te kalmeren en je lichaam te activeren.

2. Het verlies van je routine en emotioneel eten

Inzicht 2: Het verlies van je routine kan het houvast van emotioneel eten missen, vooral als je met een nieuw eetpatroon werkt.

Wanneer je een verandering in je eetgewoonten doormaakt (bijvoorbeeld een gezonder eetpatroon of vasten), kan dit een verstoring veroorzaken in de manier waarop je omgaat met emoties. Emotioneel eten dient vaak als een manier om gevoelens van leegte of pijn te verzachten. In tijden van stress of trauma, kan het missen van die 'houvast' (emotioneel eten als copingmechanisme) leiden tot gevoelens van verlies of onbeheersbaarheid. Dit kan ook verergerd worden door een lage bloedsuikerspiegel, wat de traumarespons kan versterken.

De invloed van voeding op trauma en stress:

Voeding heeft een directe impact op hoe we ons fysiek en mentaal voelen, vooral wanneer je te maken hebt met trauma of stressvolle ervaringen. Wanneer je in een situatie zit waarin je lichaam reageert met een freeze of paniek-respons, heeft de juiste voeding de kracht om je zenuwstelsel te stabiliseren en je bloedsuikerspiegel op peil te houden, wat beide essentieel zijn voor je herstel.

Voeding en de demper van emoties:

Vroeger kon emotioneel eten een manier zijn om je gevoelens van angst of pijn tijdelijk te onderdrukken, bijvoorbeeld door snoep of snacks. Je lichaam voelde een soort tijdelijke verlichting van stress door de afgifte van dopamine en serotonine, stoffen die vrijkomen bij het eten van suiker en vetten, die kortstondig je stemming "ophogen". Dit werkt als een copingstrategie: het geeft je brein de indruk van opluchting.

Maar naarmate je meer gezonde keuzes maakt, zoals een gebalanceerd eetpatroon, ontbreekt de onmiddellijke opluchting van deze snacks. Dit kan een leegte achterlaten, die fysiek en emotioneel aanvoelt. Het vraagt tijd en bewustzijn om te leren dat gezonde voeding op de lange termijn veel krachtiger is in het ondersteunen van je mentaal welzijn.

Waarom een lage bloedsuikerspiegel problematisch is:

Lage bloedsuikerspiegel heeft niet alleen invloed op je energie, maar kan ook je cortisol-niveau verhogen, wat je stressrespons kan verergeren.

Cortisol is het "stresshormoon" dat vrijkomt wanneer je lichaam een dreiging ervaart. Wanneer je bloedsuikerspiegel laag is, maakt je lichaam meer cortisol aan, wat kan leiden tot een vicieuze cirkel van verhoogde stress en paniek.

Symptomen van een lage bloedsuikerspiegel kunnen zijn:

- Trillerigheid
- Paniekgevoelens
- Irritatie
- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen

Dit kan je traumarespons versterken, omdat je zenuwstelsel al in "alarmstand" staat door de trauma-ervaringen. Een verstoorde bloedsuikerspiegel kan ervoor zorgen dat deze reacties sneller en heviger optreden, waardoor het moeilijker is om je emoties en gedachten te reguleren.

Hoe je je bloedsuikerspiegel op peil houdt

Het beheren van je bloedsuikerspiegel is cruciaal om zowel mentale als fysieke stabiliteit te bereiken. Hier zijn enkele praktische tips:

1. Eet regelmatig en gebalanceerd:

Zorg ervoor dat je drie hoofdmaaltijden en (maximaal) twee snacks per dag eet. Dit voorkomt schommelingen in je bloedsuikerspiegel, die angst en paniek kunnen triggeren. Kies voor maaltijden die een combinatie van eiwitten, gezonde vetten, en langzame koolhydraten bevatten. Dit zorgt voor een langzame afgifte van energie, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.

2. Kies voor eiwitrijke maaltijden:

Eiwitten helpen niet alleen je spieren opbouwen, maar stabiliseren ook je bloedsuikerspiegel. Denk aan voeding zoals kip, vis, tofu, griekse yoghurt of noten. Eiwitten verhogen je verzadigingsgevoel en voorkomen dat je snel honger krijgt, wat je helpt emotionele eetbuien te vermijden.

3. Vermijd snelle suikers:

Snelle suikers (zoals snoep, frisdrank, en wit brood) veroorzaken snelle pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, wat je stressreacties kan verergeren. In plaats daarvan kun je beter kiezen voor complexe koolhydraten zoals haver, volkoren granen, groenten en peulvruchten, die je energie langzaam vrijgeven.

4. Voeg gezonde vetten toe aan je dieet:

Gezonde vetten, zoals die uit avocado, olijfolie, en vette vis (bijv. zalm) helpen bij de opname van voedingsstoffen en dragen bij aan een langer verzadigingsgevoel, wat je kan helpen bij het beheersen van eetdrang en het reguleren van je humeur.

5. Hydrateer voldoende:

De juiste hoeveelheid water drinken is ook essentieel voor je bloedsuikerregulatie. Dehydratatie kan de productie van cortisol verhogen, wat je paniek kan versterken. Zorg ervoor dat je de hele dag door water drinkt. Hoe? Door in ieder geval voor elke maaltijd een glas water te drinken.

Emotioneel herstel en voeding:

Verandering in eetpatronen kan pijnlijk zijn, vooral als je gewend was je emoties te dempen met eten. Toch is het belangrijk om jezelf de ruimte te geven om nieuwe, gezondere copingmechanismen te ontwikkelen. Zelfcompassie is hierbij essentieel. In plaats van jezelf te veroordelen voor het missen van het oude patroon, geef je jezelf de tijd en ruimte om nieuwe manieren te vinden om met je emoties om te gaan.

Tip: Wat kun je doen als je het verlangen naar snacks voelt?

- Beweeg je lichaam kort (een korte wandeling, rekken, of even in het gras liggen) om je energie opnieuw te reguleren.
- Neem een eiwitrijke snack, zoals een handvol noten of een gekookt ei, om je bloedsuiker weer in balans te brengen.
- Probeer jezelf zelfcompassie toe te spreken: "Het is oké om deze gevoelens te hebben. Ik geef mezelf de tijd om te helen."

Trauma verwerk je niet met denken, maar met DOEN

Bij trauma is het belangrijk te begrijpen dat denken alleen niet voldoende is om het te verwerken. Het gaat niet alleen om begrijpen, maar vooral om doen en voelen. Je zenuwstelsel kan pas echt ontspannen en genezen wanneer je zorgt voor een gevoel van veiligheid en comfort. Daarom kunnen fysieke handelingen zoals ademhalingsoefeningen, beweging, of zelfzorgrituelen essentieel zijn.

Tip: Wat kun je doen om jezelf te reguleren?

- Niet forceren of proberen het trauma te "begrijpen" op het moment van de crisis. Het trauma heeft tijd nodig om geïntegreerd te worden.
- Actieve ontspanningsoefeningen: ademhaling of mindfulness kunnen je helpen je zenuwstelsel te kalmeren.
- Zelfcompassie oefenen: jezelf niet veroordelen voor je reacties, maar ze zien als natuurlijke overlevingsmechanismen van je lichaam.

Kort samengevat:

1. Emoties komen naar boven na ontspanning – 's Nachts verliest je lichaam controle, wat opgeslagen spanning naar boven kan brengen.
2. Verlies van je routine en emotioneel eten: het missen van copingmechanismen kan trauma-responsen versterken.
3. Reguleren via actie – Zelfcompassie, lichaamsbeweging en stabiliteit in je voeding kunnen helpen bij het kalmeren van je zenuwstelsel.
4. Trauma verwerk je niet met denken, maar door in kleine stappen actie te ondernemen die je veiligheid en regulatie bevorderen.

Tips voor de volgende keer:

- Herken de signalen van je lichaam. Als je voelt dat je in een "freeze" terechtkomt, geef jezelf toestemming om niet meteen te reageren, maar zoek veiligheid en rust.
- Zoek ondersteuning, of dat nu via een vertrouwde persoon is of door een moment voor jezelf te nemen.
- Emotioneel eten biedt tijdelijk verlichting, maar gezonde voeding biedt langdurige stabiliteit voor je lichaam en geest.
- Lage bloedsuikerspiegel kan je traumarespons versterken door een verhoging van cortisol, wat paniek kan verergeren.
- Regelmatige maaltijden, eiwitten en gezonde vetten helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, wat je zenuwstelsel kalmeert en je emoties beter in balans brengt.
- Zelfcompassie is de sleutel: wees geduldig met jezelf terwijl je leert om je emoties op een andere manier te reguleren.

Het is belangrijk om te onthouden: jouw zenuwstelsel heeft keihard gewerkt om je te beschermen. Geef jezelf de ruimte om te helen. Je bent niet alleen in deze ervaring.