

Specifieke Chronische Pijn

o.a. Fibromyalgie C.V.S. & M.E.

Lees hier de extra uitleg betreffende Specifieke Chronische Pijn (en o.a. bovengenoemde aandoeningen) en de OldPain2Go® methodiek:

hoe dit zich openbaart én wat u kunt doen om hier vanaf te komen.

Attentie: Als u niet de tijd neemt deze uitleg volledig te lezen is OldPain2Go® eenvoudigweg(nog) niet voor u.

Wij kunnen met deze methodiek alléén mensen helpen die bereid zijn te doen wat nodig is om te herstellen.

We hebben een oplossing.

De Rode Draad:

Indien u bent gediagnosticeerd met een specifiek chronische pijn zonder verklaring of met één van de bovengenoemde aandoeningen kan de onderstaande uitleg en theorie u wellicht helpen om te begrijpen wat er aan de hand is, zodat u voor de weg van herstel kunt kiezen.

Deze theorie (en de conclusie) is het resultaat van intensieve studie naar het zoeken van de oorzaak van deze aandoeningen en het veelvuldig en wereldwijd werken door OldPain2Go® (Master) Practitioners met cliënten o.a. lijdend aan fibromyalgie(FM), M.E. en CVS.

De resultaten zijn fantastisch en blijvend.

Mensen met een specifieke, onverklaarbare chronische pijn en diegenen die gediagnosticeerd zijn met o.a. Chronische Vermoeidheid(CVS), M.E. of Fibromyalgie (FM) hebben, herkennen zichzelf vaak in het volgende:

zij zijn 'gedreven' mensen met hart voor de 'zaak' (lees: ook familie & andere activiteiten), het zijn initiators die actie ondernemen, anderen helpen en zelden 'nee' zeggen.

En hoogstwaarschijnlijk ligt daar nu juist de oorzaak van de problemen.

Om alle vooroordelen weg te nemen: deze mensen zijn niét lui, noch zit de pijn of vermoeidheid "tussen de oren".

En ondanks dat alle getroffen en zeer verschillende symptomen en niveaus van pijn, vermoeidheid en onvermogen ervaren, hebben allen één ding gemeen: hoe het ziektebeeld begon en hoe het vorderde.

Is het onderstaande verhaal herkenbaar?

U bent waarschijnlijk een gedreven persoonlijkheid en u bent zeer regelmatig ver of tot het uiterste gegaan, mentaal, fysiek of emotioneel.

Vaak meer dan uw lichaam aan kon en meestal met een grotere zorg voor anderen (of op het werk) dan voor uzelf.

De 'ziekte' begint met één of meer van de volgende voorvallen: een virale infectie, een ernstige ziekte, vaccinatie, ernstige stress of een traumatisch ongeval/incident (= trigger point).

Enkele weken of zelfs maanden later, wanneer u zou verwachten dat u beter zou moeten zijn, heeft u de aandoening die u nu de ernstige chronische pijnklachten of chronische vermoeidheid geeft.

Dit kan vele jaren doorgaan, zo niet voor de rest van uw leven, terwijl u meer en meer gefrustreerd raakt door een gebrek aan diagnose, antwoorden of oplossingen. Vaak krijgt u te horen: 'u moet er maar mee leren leven.'

Daarnaast bent u nu meer vatbaar voor verkoudheden, griep of nieuwe ziektes omdat uw immuunsysteem overbelast is geraakt.

Op een gegeven moment zult u zich zo lang slecht voelen dat u denkt; 'Kom ik hier ooit nog van af?'

Aangezien u er niet ziek uit ziet, heeft u naast het probleem dat u niet alleen erg ziek bent ook nog het probleem anderen te moeten overtuigen dat u ziek bent. Hun observaties over uw welzijn zijn vaak niet behulpzaam of begripvol en staan in het algemeen lijnrecht tegenover de persoon die u in feite bent.

Dit verhoogt de stress nog meer en zet de neerwaartse spiraal voort. Soms heeft u misschien het geluk zich een beetje beter te voelen, maar terwijl u probeert de achterstand in te halen, merkt u dat de pijn en vermoeidheid u al weer inhalen.

Navraag leert ons dat bijna iedereen met CVS of FM zich herkent in dit verhaal en ook anderen met specifieke chronische pijn zonder verklaring. Het feit dat geen twee mensen dezelfde lichamelijke symptomen of dezelfde mate van zwakte ervaren, is de reden waarom er tot nu toe geen geneesmiddel is gevonden en waarom farmaceutische bedrijven niet zullen investeren in onderzoek.

Echter, het is niet het ontbreken van dezelfde symptomen maar het feit dat de verhalen wél overeenkomen die ons tot de volgende conclusie hebben geleid:

We hebben allemaal een uitstekend overlevingsmechanisme dat wordt aangestuurd door een systeem dat al onze lichaamsdelen en lichaamsfuncties aanstuurt. Om u te beschermen in een situatie van ernstige overbelasting zorgt het overlevingsmechanisme er voor dat u rustig aan gaat doen. Een systeemafsluiting, tot hier en niet verder. Niet slechts een zekering die doorslaat, het sluit u zorgvuldig af, op de beste manier voor u. Dit verzekert uw immobiliteit en dempt zelfs uw mentale capaciteit. Dit is om uw energie te sparen, om u de gelegenheid te geven te herstellen van de oorspronkelijke oorzaak én om te voorkomen dat u verdere schade aan uzelf aanricht.

Dit is vergelijkbaar met de manier waar op artsen patiënten in coma brengen zodat zij kunnen herstellen van hoofdletsel.

Deze afsluiting blijft bestaan totdat het systeem ervan overtuigd is dat u niet op dezelfde "gedreven" manier zult doorgaan.

Helaas zit "gedreven zijn" in uw aard en hoe meer u tegen de "ziekte" vecht, hoe meer het systeem denkt dat u geïmmobiliseerd moet worden, vandaar dat dit jaren kan doorgaan en u niet opknapt!

Pijn en vermoeidheid zijn natuurlijke manieren om u af te remmen, net als hoofdpijn, niet scherp kunnen denken (hersennest) en een wazig zicht. Uw overlevingsmechanisme zou het eigenlijk niet beter voor u kunnen doen. Het zorgt er simpelweg voor dat u niet te ver of te hard gaat, het neemt u in bescherming voor en tegen uzelf.

En hoewel dat op het moment van de oorzaak een goed beschermingsmechanisme was, waardoor u werd behoed voor mogelijk fatale gevolgen, is het nu een beschermend mechanisme geworden waaronder u volkomen vast zit!

Het is geen toeval dat veel van uw symptomen vergelijkbaar zijn met stress gerelateerde aandoeningen zoals: darmproblemen, vermoeidheid, hersennest, wazig zien, auto-immuun problemen, slaap problemen en niet te verklaren pijn.

Dit komt omdat lichaam en geest nu constant in de stress modus staan, omdat u in een situatie terecht bent gekomen waar u geen controle over heeft en waarin u geen uitzicht hebt (op herstel.

Pijn is een signaal, een boodschap om ons te laten stoppen met datgene waar we mee bezig zijn en er voor te zorgen dat wij ons concentreren op beter worden. Hoe groter de, door uw brein, waargenomen schade, hoe hoger het pijn niveau (of chronische vermoeidheid of andere problemen) wat er weer voor zorgt dat u alleen doet wat noodzakelijk is.

U kunt niet vechten tegen deze ziekte, dat zal het alleen maar erger maken.

Uw pijn of vermoeidheid zal voortduren zolang het nodig wordt geacht door uw eigen brein. De pijn zal pas verdwijnen zodra het brein bevestiging krijgt dat u uzelf NIET tot het uiterste zult drijven, u uw grenzen leert te respecteren en dat u naar de signalen luistert.

Een metafoor als voorbeeld: U rijdt te hard!

Stel u voor dat u met 100 km/u door een 50 km zone rijdt. Maar u bent uiteindelijk langzamer dan alle anderen die netjes met 50 km/u rijden. Dat komt omdat de politie u aanhoudt waardoor u een half uur vertraging hebt. Vervolgens gaat u 120km/u rijden om de verloren tijd proberen in te halen, waardoor u weer wordt aangehouden door de politie en nu wordt zelfs uw rijbewijs ingevorderd voor een bepaalde tijd. Uw gejaagde gedrag en het daarna nutteloos moeten wachten op bij elke aanhouding levert uiteindelijk een gemiddelde snelheid

van 10km/u op. Dus: uw gejaagde gedag zorgt er alleen maar voor dat u nog verder achterop raakt.

Op deze (levens)weg staat u nu voor een keus: óf rustiger aan doen en dezelfde snelheid rijden als iedereen óf u leert niet van deze ervaring en neemt de consequenties (= chronische pijn of vermoeidheid) voor lief. Aan u de keus!

Herkent u dit?

Als u zichzelf herkent in dit verhaal en in de bovenstaande beschrijving van intensivering en verdere verspreiding van pijn, dan is er goed nieuws. Als u de gedrevenheid en 'activiteiten' niet herkent maar wel erkent dat u regelmatig over uw eigen grenzen bent gegaan, op welke manier dan ook, is het onderstaande ook voor u van toepassing.

Het goede nieuws!

De "beschermende staat" waar u zich in bevindt, zal alléén doorgaan als het brein denkt dat dit de juiste strategie is. Het mooie van de OldPain2Go® methodiek is dat je contact kunt leggen met dat gedeelte van het brein welke de pijnsignalen en vermoeidheid 'uitstuurt'. Je kunt met het brein onderhandelen!

U kunt uw eigen brein echter niet voor de gek houden, want het 'hoort' uw planning en gedachten.

U zult alleen kunnen herstellen als u een andere manier van leven, van doen en vooral van laten, accepteert en implementeert.

U zult écht moeten leren los te laten en u realiseren dat u niet álles kunt doen of alles onder controle kunt houden, dat anderen ook taken op zich kunnen nemen. En dat het af en toe goed en nodig is om NEE te zeggen.

U moet voortaan eerst aan uw welzijn denken, want u kunt uw brein en zenuwstelsel niet voor de gek houden door te doen alsof, óf door te zeggen dat u hierin bent veranderd als u dat niet bent.

Het 'uitzetten' van de pijn op zich is een relatief eenvoudig proces.

Het wordt echter niet "uitgeschakeld" als uw brein nog steeds aanleiding heeft te denken dat deze pijn noodzakelijk is voor u als immobilisatie.

Tijdens de sessie moeten er overeenkomsten gesloten worden met uw brein (het z.g. Brain Bargaining™) waarbij u afsprekt uw fysieke, mentale of emotionele grenzen te respecteren en overeenkomstig te reageren op uw lichamelijke waarschuwingssignalen. Vervolgens stopt het pijnsignaal.

Wanneer u zich echter (nadat de pijn of de vermoeidheid is gestopt) níet aan de gemaakte afspraken (die u met uzelf maakt) houdt, de signalen negeert of alsnog weer over uw grenzen gaat, zal de pijn en vermoeidheid zonder meer terugkomen (vaak zelfs heftiger) en u opnieuw verzwakken: uit bescherming voor u!

Kortom: *geen verandering in oud gedrag door u = geen verandering in de pijn of vermoeidheid*

Als u bent doorverwezen naar deze pagina voor hulp bij Specifieke Chronische Pijn of o.a. Fibromyalgie, M.E., C.V.S. kunt u een afspraak maken voor een beoordelingsconsult mits u écht pijn-vrij wilt zijn én bereid bent uw levensstijl/tempo aan te passen. Monique zal u dan vervolgens begeleiden in uw proces.