

Hoe je brein jou beschermt met

pijn

Wij zijn de delen van je brein die helpen beslissen of je in gevaar bent.

Bij gevaar zet je brein de knop naar **ROOD** (onveilig). Je kunt dan pijn, een moe gevoel en zelfs een ziek (misselijk, rillerig) gevoel krijgen. Je brein maakt deze lichamelijke gevoelens om je te beschermen, zodat jij eventjes rustig aan doet en kan herstellen.



Dag en nacht krijg ik berichtjes uit je lijf en van de breindelen. Ik neem een beslissing: veilig of **onveilig** en stuur dan geen/een beetje of veel pijn.

Soms blijf ik je beschermen. Ook al is er niets (meer) stuk. Ik moet er dan weer vertrouwen in krijgen dat je veilig bent. Je kunt mij daarbij helpen door "groen licht gedachten" te gebruiken en door je lijf weer gewoon te gaan bewegen.

Voorbeelden van "Rood licht gedachten"

Mijn lichaam is zwak, er is iets niet goed met mijn lijf.
De pijn wordt vast erger als ik meer ga bewegen.
Misschien is het beter dat ik niet meer ga sporten ...



Voorbeelden van "Groen licht gedachten"

Ik heb pijn maar dat komt **NIET** doordat er iets stuk is in mijn lichaam. Mijn beschermersysteem staat nog op standje 'hoog'.
Het is goed voor mij om te bewegen en naar school te gaan.
Door bewegen leert mijn brein dat mijn lichaam veilig is en dat pijn niet meer nodig is.



Je gedachten zijn net als je bewegingen en gedrag óók boodschappen voor je brein.

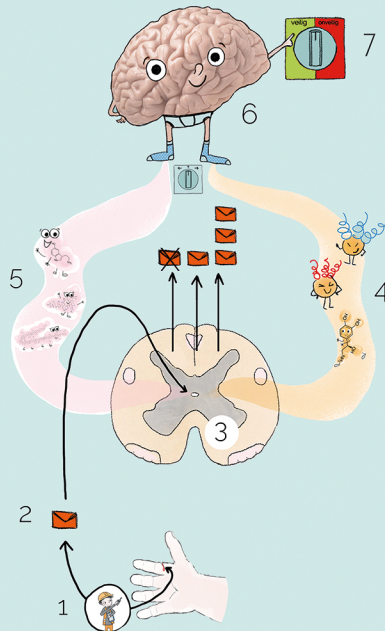


Sommige gedachten of dingen die jij hebt gehoord, zijn voor je brein redenen om je te gaan overbeschermen.

Voldoende beweging en ook lekker chillen is goed voor je lichaam en je brein.



Je brein kan ook pijn (of een moe of ziek gevoel) maken als jij je niet veilig voelt. Dat kan zijn omdat je het niet fijn hebt, je boos of verdrietig bent of omdat jij je ergens zorgen over maakt. Je brein stuurt dan bijvoorbeeld buikpijn om je uit die situatie te 'redden'.



1. Een snee in je vinger. Mini-opzichter merkt een verandering op in zijn gebied.
2. Hij stuurt een gevaarboodschap naar het schakelstation in het ruggenmerg.
3. Hier wordt bekeken of en hoeveel gevaarboodschappen er worden doorgegeven aan het brein.
4. Baan met versterkende stoffen.
5. Baan met afremmende stoffen.
6. Het brein laat versterkende of remmende stoffjes los op het schakelstation.

Als er meer versterkende stoffen op het schakelstation zijn, zullen meer gevaarboodschappen doorgestuurd worden.

Als er meer remmende stoffen op het schakelstation zijn, worden er minder gevaarboodschappen doorgestuurd.

7. Het brein beslist op basis van eerdere ervaringen en de op dit moment binnenkomende boodschappen of jij wel of niet in gevaar bent en of je met pijn beschermd moet worden.