

Aanpak bloed/letsel/injectiefobie: applied tension en exposure

De akelige gevoelens wanneer je iets bloederig ziet worden veroorzaakt door een sterke daling van de bloeddruk. Die sterke daling van de bloeddruk is een natuurlijke en dus ook heel gewone lichamelijke reactie als je ergens ontzettend van walgt of wanneer je een sterke weerzin voelt. En als zo'n bloeddrukdaling door zet kan dat leiden tot flauwvallen. Nu is het gelukkig goed mogelijk om zo'n bloeddrukdaling te bestrijden en daarmee het flauwvallen te voorkomen. Een manier die goed werkt is het aanspannen van zoveel mogelijk spieren (applied tension). Vooral wanneer de grote spieren in de benen en romp enige tijd stevig worden aangespannen, zoals je misschien bodybuilders wel eens hebt zien doen, dan stijgt de bloeddruk flink. We beginnen dan ook met het oefenen van het spannen van spieren op een manier die helpt om een al te sterke bloeddrukdaling en daarmee die akelige gevoelens te voorkomen. Wanneer dat goed lukt ga je oefenen die vaardigheid toe te passen in situaties die een klein beetje weerzin oproepen. Het is daarbij van belang te leren zo snel mogelijk de symptomen waar te nemen die wijzen op een bloeddrukdaling. Hoe sneller je de daling op merkt, des te eerder kun je door het aanspannen van de spieren de bloeddrukdaling weer opheffen en daardoor zullen de akelige gevoelens dan ook minder sterk oplopen.

Het leren toepassen van deze techniek in situaties die je normaal altijd meed, heeft als bijkomend voordeel dat de weerzin gaandeweg minder wordt. Het mijden van weerzinwekkende situaties levert op korte termijn veel voordeel op, de akelige symptomen nemen af en je valt niet flauw. Een groot nadeel is echter dat wanneer je weer in zo'n situatie komt, die akelige symptomen weer net zo heftig optreden als de keer ervoor. Kortom, je klachten blijven bestaan. Als mensen echter in een voor hen weerzinwekkende situaties blijven en er niets vreselijks blijkt te gebeuren, dan neemt de weerzin langzaam maar zeker af. Het is niet gemakkelijk dat vol te houden, want het duurt op zo'n manier een stuk langer voordat de weerzin en de bijbehorende symptomen zijn afgezakt dan wanneer je gewoon weg loopt. Een groot voordeel is echter dat bij een volgende keer de weerzin een stuk minder sterk is en dat de symptomen als misselijkheid en duizeligheid sneller af nemen. Als dit nu maar vaak genoeg wordt herhaald dan wordt de reactie op een gegeven ogenblik zo klein, dat er nauwelijks meer symptomen zijn te voelen. Misschien herinner je je nog de eerste keer dat je een luiertje hebt verschoond of de WC schoongemaakt. Dat is in het begin ook een beetje een vieze klus. Maar je zult toen ook wel gemerkt hebben dat door het te blijven doen de weerzin af nam. **Door niet te vermijden maar de confrontatie keer op keer aan te gaan, wordt de weerzin gaandeweg minder of verdwijnt zelfs helemaal. Samengevat is het eerst de bedoeling dat de gevolgen van een bloeddrukdaling kunnen worden voorkomen, dan om te leren de tekens van een bloeddrukdaling zo snel mogelijk te signaleren en tot slot de geleerde vaardigheid toe te passen.**

Voor elk stapje geldt dat het weliswaar akelig moet zijn, maar dat je het met de nieuwe vaardigheid wel aan durft. Zo worden de akelige symptomen beetje bij beetje verminderd en je weerzin overwonnen.

Jij bepaalt de stapjes en jij bepaalt wanneer we weer verder kunnen gaan. Er gebeurt hier niets wat je niet wilt en elke stap vindt plaats in onderling overleg.

Applied tension:

Ga zitten en span de spieren van benen, romp en armen zo hard mogelijk aan. Als dit niet lukt, dan persen. Oefen dit in cycli van 20 sec sterk aanspannen, 30 sec loslaten, dagelijks 5 keer 5 minuten. Nb: loslaten moet niet uitmonden in totale ontspanning.

Bron: G.P.J.Keijsers. Protocolaire behandelingen in de ambulante geestelijke gezondheidszorg II (2004)

