

Vermijding in kaart brengen

Wat doe jij allemaal om je gedachten, gevoelens en omstandigheden te managen? Vink maar aan, en vul maar aan als jouw manier er niet bij staat:

Hoe ik mijn gedachten, gevoelens en omstandigheden probeer te managen		
Situaties vermijden	Proberen er niet aan te denken	Ademhalingsoefeningen
Achter in de zaal gaan zitten	Op rustige tijden naar de supermarkt gaan	Moeilijke gesprekken vermijden
Stressballen, flesjes water, een zakje voor het hyperventileren of overgeven meenemen, enzovoort	Naar muziek luisteren, klooiën op je telefoon om zo afgeleid te worden van moeilijke gedachten en gevoelens	Feestjes of verjaardagen afzeggen met een excuus
Middeltjes nemen die het scherpe randje van je angst af moeten halen, zoals valeriana	De confrontatie met iemand uit de weg gaan	Niet op de weegschaal gaan staan, vermijden om bij te houden wat je precies eet en drinkt
Doen alsof je iets niet leuk vindt omdat je het eigenlijk gewoon eng vindt ('Nee joh, zo'n concert is niks voor mij')	Niet in de spiegel kijken	Je werk niet leuk vinden, maar dat afdoen als 'Het is nu eenmaal m'n werk'
Relatieproblemen afdoen met 'Er is overal wel wat, geen enkele relatie is perfect'	Vuile was in een kast stoppen, deur dicht, en doen alsof het niet bestaat (of een variant hierop)	Altijd maar weer positief moeten denken van jezelf, om zo het negatieve te overschreeuwen

Niet naar de huisarts gaan met (bijvoorbeeld) een verdachte moedervlek	Uitstellen: zeggen dat je dit probleem binnenkort gaat aanpakken, of dat je volgend jaar gaat stoppen met roken	Geen moment stil kunnen zitten en altijd iets vinden om in beweging te kunnen blijven
Anders, namelijk		