
Favoriete vermijdingsstrategieën

Onze automatische reactie op vervelende gevoelens, is dat we deze zoveel mogelijk proberen te vermijden, we willen er het liefst van af, ervan weggaan. Automatisch betekent dat het van zelf gaat en het dus heel menselijk is DAT het gebeurt. Niemand wil zich immers rot voelen. Vermijden kan op verschillende manieren. Je kunt op voorhand iets doen om zo te proberen te **voorkomen** dat je je rot gaat voelen. Ook kun je op het moment dat je je rot voelt, **afleiding** proberen te **zoeken**, zodat je niet teveel let op dat gevoel. Tenslotte is er nog een manier en die noemen we **verdoven**. Eten, alcohol drinken, drugs of medicatie gebruiken om het rotte gevoel niet te willen ervaren. Iedereen gebruikt deze strategieën. De vraag is wat jouw favoriete strategie is? Schrijf hieronder eens op wat jij doet of laat bij elk van de strategieën.

PREVENTIE

AFLEIDING

VERDOVEN

VOORBEELDEN:

PREVENTIE: niet meer naar buiten gaan, geen gesloten ruimtes betreden, bepaalde mensen uit de weg gaan.

AFLEIDING: televisie kijken, kleren gaan kopen, computerspelletje spelen, ontkennen (net doen of het niet bestaat)

VERDOVEN: drinken, roken, snoepen.