

De kleine Psychologie voor Dummies

Spiek
Brief

Wat je moet doen bij een psychische crisis

Voor het geval iemand zich in een paniektoestand bevindt of extreem angstig is, is het handig om te weten hoe je die persoon kunt helpen. Je kunt psychologische eerste hulp bieden, oftewel een vorm van crisisinterventie die uit de volgende vijf simpele stappen bestaat:

1. **Praat.** Maak psychologisch contact met degene die in een crisis verkeert.

Maak oogcontact en maak duidelijk dat je hulp biedt. Praat kalm. Als je denkt dat de persoon gevaarlijk kan zijn, houd dan een beetje afstand en vermijd non-verbaal gedrag dat als bedreigend kan worden opgevat. (Ga bijvoorbeeld niet wijzen en sla je armen niet over elkaar.)

2. **Zoek uit.** Probeer het hoe, wat, wanneer, waarom en waar van de huidige crisis op te sporen.

3. **Zoek naar oplossingen.** Help de persoon zijn of haar eigen oplossingen te bedenken en suggereer alleen een oplossing als de persoon daar niet in slaagt.

4. **Onderneem actie.** Help de persoon op basis van de overeengekomen oplossing te handelen.

5. **Follow-up.** Spreek een moment af (in de nabije toekomst) waarop je zult nagaan of de crisis is opgelost of dat de persoon verdere hulp nodig heeft.

Als een bekende van je in een crisistoestand verkeert, kunnen deze stappen helpen. Ze zijn echter niet bedoeld om de hulp van een bevoegde gezondheidszorgverlener te vervangen. Als je merkt dat je een situatie niet aankunt, bel dan een alarmlijn of de eerste hulp.

Effectieve manieren om met stress om te gaan

Stress is in ieders leven aanwezig. Niemand is er immuun voor. Hier volgen enkele tips om met stress in je leven om te gaan:

- ✓ **Aanvaard verantwoordelijkheid.**

Neem de zorg voor jouw aandeel in de dingen op je.

- ✓ **Analyseer de situatie logisch.** Probeer een situatie logischer te bekijken.

- ✓ **Verzamel informatie.** Hoe meer je weet, des te beter je een situatie het hoofd kunt bieden.

- ✓ **Bekijk de situatie met andere ogen.**

Bekijk de situatie vanuit een ander perspectief en probeer de positieve kant van de dingen te zien.

- ✓ **Zoek advies en hulp.** Vraag de raad van mensen die je kunnen steunen.

- ✓ **Maak gebruik van je probleemoplossende vaardigheden.** Bedenk alternatieven, kies een alternatief, handel ernaar en evalueer de uitkomst.

Slimme mensen lezen ook andere titels uit de serie Voor Dummies!

- 9789045351681 **Backpacken voor Dummies, 2e editie** Kelder
- 9789045353227 **Beleggen voor Dummies, 4e editie** Oudshoorn & Siks
- 9789045350233 **Boekhouden voor Dummies** Steenwinkel
- 9789045353210 **Daytrading voor Dummies** Logue
- 9789045353234 **Financieel management voor Dummies, 6e editie** Tracy
- 9789045353289 **Gezond eten voor Dummies, 6e editie** Rinzler
- 9789045351940 **Gitaarspelen voor Dummies, 4e editie** Phillips & Chappell
- 9789045353173 **iPad voor senioren voor Dummies** Muir
- 9789045350454 **iPhone voor Dummies** Baig & LeVitus
- 9789045351933 **Je Engels oprissen voor Dummies** Blöhdorn
- 9789045351247 **Microsoft Excel 2016 voor Dummies** Harvey
- 9789045351902 **NLP voor Dummies, 3e editie** Ready & Burton
- 9789045353180 **Photoshop Elements 15 voor Dummies** Obermeier & Padova
- 9789045353272 **Pianospelen voor Dummies, 3e editie** Perlmutter
- 9789045350301 **Scrum voor Dummies** Franken
- 9789045350325 **Spaans voor Dummies, 2e editie** Wald
- 9789045353203 **Windows 10 voor Dummies, 2e editie** Rathbone
- 9789045351858 **YouTube-filmpjes maken voor kids voor Dummies** Willoughby

Voor Dummies in voordelige pocketeditie

- 9789045353302 **Islam voor Dummies** Clark
- 9789045353258 **Projectmanagement voor Dummies, 3e editie** Portny
- 9789045353319 **Yoga voor Dummies, 2e editie** Feuerstein & Payne

De kleine voor Dummies

- 9789045351872 **De kleine Instagram voor Dummies** Bruijn
- 9789045353265 **De kleine Leiderschap voor Dummies** Marrin
- 9789045353326 **De kleine Ontstressen voor Dummies** Elkin

***Dit is een selectie uit ons Voor Dummies-aanbod.
Deze Voor Dummies zijn verkrijgbaar in de boekhandel.
Neem ook eens een kijkje op www.dummies.nl of
www.facebook.com/voordummies voor het laatste nieuws en leuke winacties!***

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Je hersenen gebruiken	15
Hardware, software en wetware	16
Lichaamssystemen als goed geoliede machines	18
Heb je de zenuwen?	19
Het endocriene systeem: oh, die hormonen!	23
Bewust zijn van je bewustzijn	23
Veranderende bewustzijnstoestanden	24
De bouwstenen: onze zintuigen	26
Het sensorische proces	27
Zien	29
Horen	30
Tastzin	31
Reuk en smaak	32
Afwerking van het product: perceptie	33
Organisatieprincipes	36
Hoofdstuk 2: Denken over denken	39
Waar denk je aan?	40
Een vergelijking met de computer	40
Informatie verwerken	41
Conceptualiseren	42
Denken om te overleven	44
Invoer	45
Hoe we onthouden en vergeten	46
Denkprocessen	49
Uitvoer	52
Denken dat je superslim bent	52

Hoofdstuk 3: En hoe voel je je nu?	55
Motiveer me!	56
Vertrouwen op je instinct	56
Wat heb je nou echt nodig?	57
Biefstuk in plaats van een hamburger	59
Opponent-processtheorie	59
Talloze slechte gedichten schrijven: de rol van emoties	60
Wie begint er: het lichaam of de geest?	61
Jezelf uiten	63
Het draait allemaal om liefde en haat	64
Hoofdstuk 4: Leren, leren en nog eens leren	67
De honden van Pavlov	68
Geconditioneerde responsen en stimuli	69
Extinctie	70
Generaliseren en discrimineren	71
Een bot om op te kluiven: waarom werkt dit?	72
Nog meer leren: een beloning leidt tot goed gedrag	73
Thorndike's kittige katten	74
Dat verdient een beloning!	75
Hoofdstuk 5: De persoonlijkheid ontrafeld	79
Freud over persoonlijkheid	80
Je unieke herinneringen	80
Het draait allemaal om seks!	84
De afweermechanismen van Anna	86
De persoonlijkheid beschrijven	88
Onszelf representeren	89
Schema's	89
Scripts	90
Je van jezelf bewustzijn	92
Je bewust worden van je lichaam	93
Het privé- en openbaar zelfbewustzijn	93
Jezelf ontdekken	94
Een persoonlijke identiteit veinzen	95
Een sociale identiteit ontwikkelen	97
Een beetje zelfwaardering aankweken	99
Hechting	101
Pret maken met familie	102

Hoofdstuk 6: Ken jezelf en ken de ander	105
Mensen observeren	106
Het gedrag van anderen verklaren	107
Jezelf verklaren	110
Communiceren is gemakkelijker gezegd dan gedaan	111
Vragen stellen	113
Uitleg geven	113
Luisteren	114
Opkomen voor jezelf	115
Conformereren zonder jezelf in bochten te wringen	117
Je toontje meeblazen	117
Groepsgedrag	119
Eenvormig denken	120
Hoofdstuk 7: Weten of je getikt bent	123
Bepalen wie normaal is	124
Binding houden met de werkelijkheid	126
Schizofrenie	127
In de put zitten	132
Zware depressie	132
Bipolaire stoornissen	135
Bang zijn	138
Onderzoek naar de oorzaak van paniekstoornissen	141
Behandeling van paniekstoornissen	142
Hoofdstuk 8: Tien tips om gezond te blijven	145
Accepteer jezelf	145
Lever strijd om te overwinnen, leer te accepteren	146
Onderhoud je contacten en koester relaties	147
Streef naar vrijheid en zelfbeschikking	147
Zoek een doel en streef ernaar	148
Koester hoop en blij vertrouwen	148
Help een handje	149
Ga met de stroom mee	149
Geniet van de goede dingen des levens	149
Wees niet bang om te veranderen en blij flexibel	149
Index	151

Inleiding

Mooi, je hebt *Psychologie voor Dummies* aangeschaft. En hoe voel je je nu? Hopelijk voel je je goed. En waarom ook niet? Je staat op het punt interessante dingen te ontdekken over menselijke gedragingen en mentale processen. *Psychologie* kan worden omschreven als de wetenschappelijke studie van het gedrag en de mentale processen van mensen. Psychologie probeert te ontrafelen wat we doen, hoe we dat doen en waarom we dat doen.

‘Waarom doen we wat we doen?’ is de vraag die ten grondslag ligt aan een groot deel van de vragen die mensen aan psychologen stellen. Of je nu een professionele psycholoog, een onderzoeker of een leek bent, deze ene simpele vraag schijnt de kern van de zaak te zijn. Mensen zijn fascinerende wezens en jij ook! Vaak lijkt menselijk gedrag onverklaarbaar en onvoorspelbaar. Uitzoeken wat mensen beweegt, kan inderdaad moeilijk zijn. Net wanneer je denkt dat je weet hoe iemand is, plaatst deze je voor een nieuwe verrassing. Nu weet ik dat sommige mensen denken dat ze anderen goed kunnen beoordelen en dat ze voor dat soort dingen een neus hebben. Mocht dat ook voor jou gelden, dan is dat prima. Er zijn inderdaad mensen die het gedrag van anderen intuïtief begrijpen. Voor de overigen bestaat er gelukkig psychologie.

Over dit boek

Psychologie voor Dummies is een inleiding in psychologie en haar toepassingen. Ik heb geprobeerd dit boek in gewoon

Nederlands te schrijven en doorsnee voorbeelden te gebruiken, in de hoop dat je de kennis in je dagelijks leven kunt toepassen.



De informatie in deze handleiding is niet bedoeld als vervanging van medisch advies of een psychologische behandeling. Dit boek is bedoeld om je te helpen bewuste keuzen te maken. Aangezien iedereen uniek is, moet een deskundige de diagnose stellen en de behandeling van elk individu superviseren. Als een persoon onder doktersbehandeling is en een advies krijgt dat niet met informatie uit dit boek in overeenstemming is, moet het advies van de arts worden opgevolgd, aangezien het doktersadvies op de unieke kenmerken van de betreffende persoon is gebaseerd.

In dit boek gebruikte termen

Psychologisch jargon kan als koeterwaals klinken in de oren van mensen die nooit een cursus psychologie hebben gevolgd. Maar zoals ik al eerder in deze inleiding heb gezegd, probeer ik jargon en technische termen in dit boek zo veel mogelijk te vermijden. Hier en daar zal ik een poging doen een grap te maken. Ik probeer het leven niet al te zwaar op te vatten, maar soms begrijpen sommige mensen mijn humor niet. Als ik in de tekst luchtig probeer te doen en je dat een beetje misplaatst vindt, ga dan niet onmiddellijk steigeren. Per slot van rekening ben ik psycholoog, en ik denk niet dat psychologen om hun humor bekend staan. Toch wil ik evenmin als een ongevoelig of oppervlakkig wezen overkomen, want dat is beslist mijn bedoeling niet.

Praten over psychologie kan af en toe behoorlijk saai zijn, dus heb ik geprobeerd om onderwerpen met voorbeelden en persoonlijke verhalen te verlevendigen. Daarbij maak ik geen gebruik van verhalen van cliënten die ik ooit in therapie heb gehad. Alle gelijkenis met bestaande situaties berust dus op toeval. In mijn praktijk doe ik mijn uiterste best om de privacy

en de vertrouwelijkheid van de gegevens van de mensen waarmee ik te maken heb, te respecteren.

Absurde aannamen

Er zijn nogal wat psychologieboeken op de markt. Maar meestal zijn ze te technisch en te specialistisch of bestrijken ze een te smal psychologisch gebied. Hier volgen enkele redenen waarom ik denk dat *Psychologie voor Dummies* voor jou de beste keus is:

- ✓ Je hebt een heleboel vragen over mensen.
- ✓ Je hebt een heleboel vragen over jezelf.
- ✓ Je denkt erover om psycholoog te worden.
- ✓ Je volgt op dit moment een opleiding waarbij psychologie een meer of minder belangrijk onderdeel vormt.
- ✓ Je bent in psychologie geïnteresseerd, maar je beschikt niet over de tijd of het geld om een psychologiestudie of -cursus te volgen.
- ✓ Je hebt mensen door en je wilt weten of ik het bij het rechte eind heb.

De pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

Het hele boek door zul je pictogrammen in de kantlijn aantreffen. Ze zijn bedoeld om je te helpen bepaalde soorten informatie gemakkelijk te vinden. In de tekst worden de volgende pictogrammen gebruikt:



Wanneer je dit pictogram ziet, vraag ik je om een psychologisch experimentje te doen. Met andere woorden, jij bent het proefkonijn als je zo'n pictogram tegenkomt. En wat zou psychologie zonder proefkonijnen zijn? Maak je geen zorgen, want de experimenten zijn onschadelijk. Geen elektrische schokken, dat be- loof ik je.



De informatie die je naast dit pictogram aantreft, probeer ik enigszins te benadrukken, omdat deze kennis je ooit van pas kan komen.



Via dit kunstwerkje word je gewezen op informatie die essentieel is als je meer over psychologie wilt weten.



Niet vergeten. Bij dit pictogram worden de belangrijkste punten van een paragraaf nog eens samengevat. 'Onthoud vooral deze dingen' wil zo'n pictogram zeg- gen.

En dan nu ...

Psychologie bestrijkt een breed terrein. Je zult zien dat het boek zodanig is ingedeeld dat je kunt opzoeken waarin je geïnteresseerd bent en de rest kunt laten voor wat het is. Je hoeft in dit boek niet bij het begin te beginnen en bij het einde te eindigen. Beschouw het als een soort koud buffet: neem wat je wilt en je laat de rest staan. Maar wacht even, als ik in staat ben om een heel boek over psychologie te schrijven, ben jij in staat om een heel boek over dit onderwerp te lezen. Bovendien zul je het leuk vinden, want psychologie is een intrigerend onderwerp. Geniet ervan!

The 5th Wave

By Rich Tennant



'Toen je je beddengoed in brand stak, was dat een schreeuw om hulp, zeggen ze. Mijn auto in de vijver duwen was een schreeuw om hulp en blijven zitten was ook een schreeuw om hulp. Als je nog eens om hulp schreeuwt, wil je dan zo vriendelijk zijn om alleen om hulp te schreeuwen?'