



Sleur doorbreken

Mijn leven voelt steeds meer aan als een sleur. Hoe kan ik dit doorbreken?



Jean-Pierre van de Ven, psycholoog:

"De sleur doorbreken is simpel. Je hoeft alleen maar iets te doen dat anders dan anders is. Je kunt havermout eten tijdens je ontbijt in plaats van een boterham met kaas. Je kunt gaan hardlopen in plaats van naar de sportschool te gaan. Je kunt een andere baan zoeken, verhuizen naar het buitenland, een andere partner zoeken. Het lijkt simpel, maar toch doe je al deze dingen niet. De echte vraag is niet 'Hoe doorbreek ik de sleur?' maar 'Waarom doorbreek ik de sleur niet?' Veel mensen hebben het gevoel dat ze klem zitten. Ze willen wel een andere baan, maar ja, de hypotheek. Ze willen een andere partner, maar ja, de kinderen. Ze willen misschien wel havermout eten, maar ze zijn nu eenmaal gewend aan kaas. Sleur zit tussen de oren. Sleur is het stemmetje dat zegt: je kunt en mag niet veranderen. Er is maar één manier om dat stemmetje tot bedaren te brengen en dat is: iets doen dat anders dan anders is. Klein beginnen is het beste. Koop morgen havermout in plaats van brood."

mindkorrelatie.nl

Paracetamol en zwangerschap

Kan ik paracetamol gebruiken nu ik zwanger ben?



Marijn van Es, medisch bioloog:

"Ja, paracetamol is nog steeds de beste keus bij hevige pijn en koorts tijdens de zwangerschap. Maar gebruik het alleen als het echt nodig is en dan zo kort mogelijk. Veel mensen gebruiken paracetamol wanneer ze zwanger zijn. Toch weten we nog niet precies hoe veilig langdurig gebruik van paracetamol is tijdens de zwangerschap. Om meer duidelijkheid te

krijgen, is beter onderzoek nodig. Hevige pijn en koorts zijn een risico tijdens de zwangerschap. Wanneer je langdurig hoge koorts hebt, dan kan dat een verhoogd risico geven op aangeboren afwijkingen bij het ongeboren kind. Ook kan langdurige pijn schadelijk zijn voor je eigen gezondheid. Daarom moet het gebruik van paracetamol goed worden afgewogen tegen de ernst en mogelijke effecten door de klachten. Parace-

tamol blijft nog steeds de beste keus. Andere medicijnen die vaak bij pijn worden gebruikt zijn de NSAID's, zoals ibuprofen en diclofenac. Deze medicijnen kunnen nadelige gevolgen hebben voor het kind. De NSAID's mogen later in de zwangerschap zeker niet gebruikt worden. Gebruik je een medicijn en heb je klachten? Bespreek dit dan met je arts of apotheker. Wil je zelf een bijwerking van een medicijn melden? Dit kan via mijnbijwerking.nl."

lareb.nl >