

Stress les 2: Waardoor ontstaat stress?

De vorige les ben je al nagegaan hoe stress aanvoelt en wat jou stress oplevert (positieve en negatieve oorzaken). We kijken eerst naar de oorzaken van stress.

Heel simpel zou je kunnen zeggen dat je “in de stress” raakt op het moment dat je de controle verliest of dreigt te verliezen. Zo’n moment komt bedreigend over. Hier is de stress reactie oorspronkelijk ook voor bedoeld. Vroeger moesten we vaak vechten tegen dieren en vijanden om te overleven. Soms moesten we ook maken dat we wegwamen oftewel vluchten. Als deze twee opties niet meer mogelijk waren hadden we ook nog de optie om ons doodstil op een plekje schuil te houden. In al deze situaties giert de adrenaline door het lichaam is er veel stress aanwezig.

Gevaarlijke situaties als toen komen niet vaak meer voor. Misschien als we een auto met hoge snelheid op ons af zien komen tijdens het oversteken of bij het horen van een inbreker als we in bed liggen. Herken je hierin ook het verlies op controle over de situatie en het ervaren van stress?

We krijgen allemaal te maken met heftige gebeurtenissen. Dit zijn negatieve gebeurtenissen zoals het overlijden van een naaste, een ernstige ziekte, een baan verliezen of een scheiding.

Heftige positieve gebeurtenissen zijn bijvoorbeeld een kind krijgen, trouwen of een grote geldprijs ontvangen. Deze grote gebeurtenissen hebben ook een impact op je leven waardoor je even de controle dreigt kwijt te raken.

Tip. Het is goed om over dit soort grote gebeurtenissen te praten met vrienden, familie of een vertrouwens personen. Dit is niet altijd makkelijk en ook niet altijd mogelijk. Naast het praten over deze gebeurtenissen helpt het om deze gebeurtenissen gewoon op te schrijven en je bijbehorende emoties op papier te zetten. Het maakt niet uit of het recent of lang geleden is. Je voelt zelf wel of het nog steeds iets is wat je probeert weg te stoppen terwijl het niet echt weg gaat. Dit is wat we lijden noemen. Grote gebeurtenissen doen pijn, dat is normaal en dat mogen we ook voelen. Door deze pijn weg te stoppen gaat deze pijn over in lijden en dat doen we vooral in ons hoofd. Schrijf het op als praten moeilijk is want dan ga je het gesprek alvast met jezelf aan en dit zorgt ervoor dat je er ook makkelijker met anderen over praat.

Naast de grote gebeurtenissen is een veel vaker voorkomende oorzaak van stress juist de dagelijkse ergernissen. Denk hierbij aan te weinig geld hebben, dingen kwijtraken, overladen zijn met verantwoordelijkheden, stomme fouten maken en ruzie met je partner, vrienden of zelfs een vreemde. Waarschijnlijk zelfs dit programma voor veranderingen in je leefstijl kan dagelijkse stress opleveren. Wie herkent dit niet?

1. Schrijf eens een aantal dagelijkse ergernissen op waar je vaak last van hebt.

Grappig feitje: mannen vertonen vooral stress na negatieve voorvallen. Vrouwen vertonen ook stress na negatieve voorvallen maar daarnaast ook vaker na positieve voorvallen. Uit onderzoek blijkt dus dat mannen en vrouwen anders met ergernissen en stress omgaan.

2. Herken je dit? Heb je enig idee waardoor dit komt?

Stel iemand schiet voor bij de kassa. Wat is jou reactie? De één reageert boos, de ander maakt het niet uit en reageert niet. Sommigen blijven hier lang boos over, de ander is het meteen vergeten. Hoe zou jij reageren? Wat gebeurt er op met jou zo’n moment? Belangrijker nog, zou je de volgende keer weer op deze manier reageren of komt jou reactie altijd volledig automatisch.

3. Schrijf op hoe jou reactie zou zijn, hoe je het liefst zou willen reageren en waarom?

Haal je onbewuste reactie eens terug naar boven (in je werkgeheugen). Door deze anders in te vullen leer je om de volgende keer ook anders te reageren. Misschien niet direct de eerst volgende keer of misschien niet iedere keer, maar je wordt er beter in. Bedenk dat een passende reactie geven vooral beter is voor jezelf. Stress reacties zijn niet goed voor je hart zoals je in de volgende les zult leren.

Opdracht: Denk ook na over andere reacties op jouw dagelijkse ergernissen. Hoe is je reactie? Zou je dit anders willen? Hoe wil je dan reageren?