

## Stress les 7: Omgaan met emoties

Vorige les hebben we al gezien dat gebeurtenissen bepaalde gedachtes op kunnen roepen (al dan niet terecht) en dat gedachten emoties op kunnen roepen. Emoties kunnen ook weer andere gedachten oproepen. Meestal uit zich dit in lichamelijke reacties (de stress reactie) en gedrag (wat doe je als reactie op je gedachten en emoties).

Onze reacties via gedachtes en emoties worden voor een groot deel bepaald door automatische programma's in onze hersenen die reageren op een bepaalde gebeurtenis. De meeste van deze automatische programma's heb je aangeleerd tijdens je opvoeding. Dit leer je van ouders, familie, vrienden, kennissen, rolmodellen op TV en sociale media. Kortom alles en iedereen die je bent tegengekomen kan een bepaalde invloed op je hebben uitgeoefend. Daarnaast heb je ook nog je eigen ontwikkeling doorgemaakt door al deze informatie voor jezelf te verwerken en een keuze te maken wat je er mee gaat doen.

Er zijn hierdoor een aantal kenmerkende programma's (ook wel schema's genoemd) die in onze hersenen geactiveerd kunnen worden en stress veroorzaken. Dit zijn:  
Catastrofaal denken. Hierbij maak je een gebeurtenis groter als dat het is: "als het vandaag niet lukt is het volledig en voor altijd mislukt.

Overmatig generaliseren, conclusies trekken op basis van één incident.

Perfectionisme valt hier ook vaak onder: "Als het niet 100% goed gaat dan laat maar".

Twijfelachtige conclusies trekken, zonder dat daar voldoende bewijs voor is, "ik voel een pijn in mijn buik, ik ga dood".

Selectieve aandacht aan iets geven en uit het verband trekken, "het was een waardeloze vakantie, het weer was goed maar het eten was de laatste dag waardeloos".

Er zit natuurlijk een overlap in deze gedachtegangen. Belangrijk is dat je vaststelt dat je in al deze situaties het gevoel van controle kwijt bent. Het resulteert in boosheid, angst en verdriet. Terwijl je alleen maar denkt de controle kwijt te zijn. Kloppen je gedachtes misschien niet helemaal met de werkelijkheid. Ook dit hebben we geoefend in de lessen om zonder oordeel eens naar je gedachtes te "kijken" zonder er direct naar te hoeven handelen.

Gebruik deze kennis om voor jezelf eens na te gaan of er bij jou sprake is van bepaalde automatische reacties zoals boven beschreven (zonder er over te oordelen dat het goed of fout is!). Kun je hier iets aan veranderen? Kun je iets nieuws leren?

Ik hoop dat je meer inzicht hebt gekregen in het proces van stress en hier lessen uit kunt halen om hier beter mee om te gaan. Gebruik deze kennis ook om anderen verder te helpen want we hebben allemaal wel te maken met de nodige stress in ons leven.

Tot slot, wat kun je ook alweer doen om te ontspannen?

1. Wat altijd werkt, ga bewegen! Geen topsport of zware belasting. Doe iets wat bij je past en waar je voldoende energie voor hebt en waar je ook energie van krijgt. Ga naar buiten en doe de oefening die onderaan is beschreven.

2, Wat ook werkt is gezonde voeding. Ervaar je spanning of stress dan wil je 'getroost' worden. Dit doen we met sigaretten, alcohol en troostvoedsel (comfort-food). Het troost ook nog dus we zullen hier steeds vaker naar verlangen. Nadeel is wel dat het troostende effect steeds minder wordt en we daardoor er steeds meer van nodig hebben en gaan gebruiken. Wees je hiervan bewust. Iedereen heeft behoefte op bepaalde momenten getroost te worden, doe dit dan niet op een ongezonde verslavende manier. Probeer dit te vervangen door gezondere troosthulpmiddelen zoals gezonde voeding, wandelen, sporten, vrienden en hobby's.

3. Rust. Een gezondere leefstijl zal er ook voor zorgen dat je beter slaapt. Maar rusten is meer als slapen. Ruim bijvoorbeeld op. Een opgeruimd huis of bureau is een opgeruimd hoofd. Zorg voor een prettig dag en week ritme. Maak keuzes in dingen die belangrijk zijn en neem afscheid van zaken die niet belangrijk zijn. Laat je niet leiden (lijden) door verplichtingen die je voelt vanuit uit de sociale media en reclames. Less is more. Maak tijd voor je sociale contacten. Gewoon niets doen mag ook, doe het maar eens. Ga de natuur in want groen is goed!

4, Ga spelen. Wat vond je als kind leuk om te doen, had je hobby's? We zijn het verleerd om te spelen. Denken doe je (de hele dag) met je rechter hersenhelft, spelen met je linker hersenhelft. Iets met je handen doen zorgt voor rust in je overwerkte rechter hersenhelft. Pak een oude hobby op of zoek naar nieuwe uitdagingen. Gun jezelf nieuwe dingen als de oude eigenlijk niet meer zo goed bevallen.

5. Gewoon ademhalen. We hebben wat mindfulness oefeningen gedaan. Op YouTube kun je veel oefeningen vinden om hier verder mee aan de slag te gaan. Doe bijvoorbeeld eens een lichaamsscan oefening. Jon Kabat Zinn is de grondlegger van mindfulness en is ook op YouTube te vinden met oefeningen.

De vorige les heb je geoefend om te ademen in het gebied waar de spanning zit of waar je last/pijn hebt. Vandaag brengen we onderscheid aan in spanning die ontstaat door stress van buiten (je omgeving) of door spanning die ontstaat door stress van binnen (piekeren).

Vaak is er natuurlijk een combinatie omdat je stress van je omgeving (bijvoorbeeld je werk) meeneemt naar huis en hier over gaat piekeren.

Dit is een oefening om stress van binnen (piekeren) te beïnvloeden.

Blijf gewoon de ademhalingsoefeningen doen en naast de aandacht op je ademhaling ga je nu je aandacht richten op:

Geluid, welke verschillende geluiden hoor je allemaal?

Geur, welke geuren ruik je?

Gevoel van lichaam, voel de ondersteuning tegen je benen, rug en armen.

Smaak, welke smaken proef je in je mond?

Zien, open je ogen en neem vijf verschillende dingen om je heen waar.

Om deze oefening goed onder de knie te krijgen adviseer ik je om minimaal één maal per dag 5 minuten te oefenen. Om het te gebruiken als ontspanning kun je de oefening wat langer uitvoeren.

N.B. Het luisteren naar (rustige) muziek tijdens deze oefening is ook een goede methode!

Bovenstaande oefening kun je ook eens proberen tijdens het wandelen.

Mindful Wandelen - Sarah's yogatips voor wandelaars - YouTube