

Stress les 5: Omgaan met stress

Als het goed is heb je zelf al vast kunnen stellen welke oorzaken bij jou vaak tot stress kunnen leiden. Je weet dat dit een reactie in je lichaam veroorzaakt. Misschien heb je ook al gemerkt dat het uitvoeren van de oefeningen je ook wat kunnen helpen op de momenten waarop je stress ervaart. Het hoeft ook niet altijd heel ingewikkeld te zijn. Ervaar je stress, haal een paar keer diep adem en kijk naar je gedachte. Zover zijn we nu maar je kunt nog meer doen.

Stress is een normaal onderdeel van ons dagelijks leven. Waarom krijg je dan last van stress? Dit is als de hoeveelheid stress (de draaglast) meer is als wat je kunt verdragen (draagkracht).

Dit zijn de gebieden waar je jezelf weerbaarder kunt maken tegen stress. De eerste vraag die je jezelf steeds moet stellen is:

Kan ik de dingen die mij te veel stress opleveren voorkomen?

Je voorkomt gewoon dat je in een situatie terechtkomt die je veel stress oplevert. Je doel is dan om iets te vermijden. Vaak kan dit mits het vermijden een goede oplossing is. Zie de lessen over je doel bepalen.

Het kan natuurlijk ook zijn dat je gebeurtenissen niet kunt vermijden. Vraag je dan af of je iets kunt veranderen aan de situatie. Het doel is dan om te zoeken naar oplossingen. In eerdere lessen hebben we de als.... dan methode al genoemd. Veel van onze dagelijkse ergernissen kunnen mogelijk op deze manier geheel of gedeeltelijk opgelost worden. Door je energie te steken in het zoeken naar een oplossing wordt vaak de ergernis al minder.

Kijk nu eens naar jouw vaak voorkomende ergernissen. Kun je die vermijden? Zo niet kan je er iets aan veranderen? Vergeet niet om hiervoor eventueel je externe hulpbronnen in te schakelen als het nodig is. Dit zijn de mensen die je met je mee kunnen denken en je advies kunnen geven.

Metafoor: we leven ons leven alsof we in een snelstromende rivier zijn beland. Geen probleem als je hier geen last van hebt. Maar wat te doen als je wel last van deze snelstromende rivier hebt? Je moet heel veel bordjes in de lucht houden. Daarnaast ligt er ook heel veel op die bordjes.... Deze rivier staat onder andere voor de dingen waarover je loopt te piekeren.

Het antwoord is: stap even (figuurlijk) uit deze rivier. Ga op de kant staan en kijk hoe deze rivier aan je voorbij stroomt. Kijk naar alle mensen en dingen in deze rivier. Wil je dit nog steeds? Ja? Prima, spring dan maar weer in deze rivier.

Zie je nu dat dit niet de rivier is waar je in terug wilt dan moet je een keuze maken. Je kunt bijvoorbeeld wat aan de kant van de rivier blijven waar het water rustiger stroomt. Je kunt zelfs helemaal op de kant blijven of in een andere (rustigere) rivier springen.

Hoe doe je dat?

Stel je huidige leven verloopt volgens een bepaalde routine. Dit noemen we plan A. Je hebt besloten dat hier wat verandering in moet komen. Dit wordt plan B. Misschien twijfel je tussen verschillende opties en heb je ook nog een plan C of D nodig. Hoe zou een plan B eruit moeten zien. Alles is mogelijk mits het realistisch is. Denk eens goed na over jou plan B. Durf te dromen en nieuwe dingen te doen! Denk aan oplossingen als de huidige situatie niet meer werkt.

Opdracht. Schrijf voor jezelf een plan B. Om je verder te helpen stel je eens voor dat je morgen wakker wordt en alles is zoals jij het graag zou willen hebben. Wat is er dan anders?

De vorige les heb je geoefend om naar je gedachtes te kijken. We hebben duizenden gedachtes per dag die als een waterval door onze hersenen stromen. Vaak begint het met één gedachte waaraan steeds een nieuwe gedachte wordt gekoppeld. Dit noemen we de gedachtentrein of ook wel piekeren. Heb je 's avonds moeite met inslapen wees je dan bewust dat je vaak in een gedachtentrein zit. Gebruik dan eens de oefening om je aandacht steeds weer terug te brengen naar je ademhaling.

We hebben al gezien dat gedachtes vaak lichamelijke spanning op kunnen roepen. Om deze spanning te verminderen kun je gebruik maken van de volgende oefening. Breng je aandacht weer naar je (buik) ademhaling en adem rustig dertig keer in en uit. Voel nu waar de spanning in je lichaam zit.

1. Waar zit bij jou de meeste spanning in je lichaam?

Breng nu je aandacht naar dit gebied toe en adem rond deze spanning in en uit. Probeer naar verloop er ook eens om er "doorheen" te ademen.

Na verloop van tijd merk je dat dit gebied wat lossier komt. Ook bij (chronische) pijn kun je deze techniek toepassen om ontspanning te ervaren in het gebied waar je "doorheen" ademt.

Oefen deze week met het ademen in een spanningsgebied. Vergeet niet op te merken wanneer je gedachtes je afleiden en breng dan de aandacht weer terug naar je ademhaling en het gebied waar de spanning zit.

Het allerbelangrijkste, verwacht niet dat het door de oefening gaat veranderen, maar doe de oefening gewoon. Dat klinkt natuurlijk tegenstrijdig en onlogisch maar in de vorige les is al aangegeven dat je jouw gedachtes moet observeren maar niet altijd hoeft te volgen. Wees niet oordelend of kritisch over je gedachtes. Het zijn maar gedachtes en anders niets. De gedachte dat een oefening moet helpen is ook maar een gedachte waaraan die je niet hoeft te voldoen. Dit is de intro naar de volgende les namelijk: "kun je accepteren dat je een gedachte niet hoeft te volgen".

2. Kun je dat? Waarom wel of niet?