

Stress les 3: Waardoor krijg jij stress (en ik niet)?

Uit de voorgaande lessen ben je al tot de conclusie gekomen dat stress een gevoel in je lichaam is als reactie op een gebeurtenis. Alvast iets om over na te denken, deze gebeurtenis kan werkelijk plaatsvinden, zoals de voordringer in de winkel. De gebeurtenis kan ook alleen in de toekomst je hoofd afspelen (zoals "ik weet zeker dat die mevrouw voor gaat dringen"). Ook dan treedt exact dezelfde stress reactie op terwijl er (nog) niets aan de hand is. Het kan ook zijn dat je achteraf nog steeds bezig bent met deze gebeurtenis terwijl je eigenlijk in slaap zou moeten vallen. Hierbij ligt de oorzaak dus in het verleden.

1. Waar heb je vaker stress over, dingen die echt om je heen gebeuren of zaken die vooral in je hoofd afspelen? Zijn het dan dingen die in het verleden zijn gebeurd of juist dingen die nog moeten komen?

Om uit te leggen wat er tijdens een stressreactie gebeurt splitsen we het in vier onderdelen:

Wat gebeurt er met je lichaam

Wat gebeurt er met je gedachten

Wat gebeurt er met je emoties

Wat doe je vervolgens (met welk gedrag reageer je hierop)

Wat gebeurt er met je lichaam?

Het eerste wat er nodig is om een stress reactie op te roepen is een gebeurtenis. Zoals gezegd kan de gebeurtenis positief, negatief, echt en in je verbeelding afspelen. Je raakt hierdoor uit balans en verliest het gevoel van controle op de situatie. Je lichaam zoekt naar een manier om de controle weer terug te krijgen door in de vecht-, vlucht-, of bevriesmodus om te schakelen. Dit gaat heel snel, binnen enkele seconden wordt er adrenaline aan je bloed afgegeven die allerlei reacties in gang zet zoals:

De hartslag gaat omhoog voor meer bloed naar de spieren om te vechten.

Ademhaling gaat sneller, meer zuurstof om te vechten of vluchten.

De spierspanning gaat omhoog, om te vechten.

Je wordt alerter, om op alle prikkels om je heen te kunnen reageren.

De bloedsuikerspiegel gaat omhoog, om energie beschikbaar te hebben voor de actie.

Je maakt het "stresshormoon" cortisol aan om eventuele beschadigingen van het gevecht te herstellen.

Je darmen stoppen met werken, om het bloed naar de spieren te sturen.

Je maakt meer bloedplaatjes aan om eventuele bloedingen te stoppen.

Je pupillen worden groter, om gevaar sneller te ontdekken.

Je hersenen focussen zich volledig op het "gevaar" en besteden geen aandacht aan iets anders.

Dit zijn lang niet alle reacties. Metaforisch trapt je lichaam het gaspedaal maximaal in om klaar te staan voor het gevecht, terug naar de situatie waar je weer controle over hebt. Dit is wat er gebeurt als de adrenaline door je lichaam giert. Dit is nog steeds een normale reactie die ons beschermt als het nodig is. Maar waarom hebben we er dan last van? Je kunt zelfs het gaspedaal van de Formule 1 wagen van Max Verstappen niet continu ingedrukt blijven houden. Af en toe moet er ook op de rem worden gedrukt voor afkoeling van alle systemen. Dit is precies hetzelfde bij het stress systeem. Na een periode van gas geven is het tijd om het gas los te laten om te kunnen herstellen. Hier zit het probleem bij de meeste stressklachten. We kunnen de rem niet meer vinden en blijven gas geven. Hierdoor wordt heel veel energie gebruikt. Hoe lang houd je dit vol voordat de tank echt leeg is? Je hebt teveel last van stress en dit noemen we chronische stress waarbij vermoeidheid een belangrijk symptoom is.

2. Herken je de lichamelijke kenmerken van stress bij jezelf? Welke gebeurtenissen zorgen voor bij jou voor dat je gaspedaal intrapt?
3. Kun je dan ook weer op de rem trappen? Zo ja, hoe?

Naast het herkennen van stress beginnen we vandaag met het omgaan van stress. Herken je stress bij jezelf en heb je ook al een idee waar dit door komt dan is de eerste belangrijke vraag die je moet stellen: kun je de oorzaak hiervan weghalen.

Vaak proberen we alleen maar met de stress om te gaan en vergeten we iets aan de oorzaak te doen. Natuurlijk kan dit niet altijd maar daar kom ik later op terug.

Opdracht: Ga na of je oorzaken van stress ook gewoon kunt vermijden en nog belangrijker, doe het dan ook.

We beginnen vandaag ook met een oefening voor de lichamelijke ontspanning. We gebruiken hierbij een techniek uit de mindfulness. We hebben gezien dat er veel reacties optreden in je lichaam waar je weinig invloed op kan uitoefenen. Er zijn echter ook twee reacties waar je wel vrij makkelijk invloed op uit kan oefenen en dat is op de spierspanning en de ademhaling.

Het mooie is dat een snellere hartslag de snelheid van de ademhaling verhoogd zoals bij de stressreactie. Andersom is het ook zo dat een bewuste vertraging van de ademhaling ook de hartslag weer kan vertragen. Daar gaan we gebruik van maken.

Oefening 1.

Zoek een rustige plek om te zitten of te liggen. Leg beide handen op je buik en doe je ogen dicht. Adem in een rustig tempo, door wat dieper in te ademen gaat de ademprequentie wat omlaag en dat is goed. Adem nu dertig maal rustig in en uit en voel je buik op en neer gaan. Dit noemen we de buikademhaling. Voer deze oefening iedere dag minimaal enkele keren uit om de buikademhaling goed onder de knie te krijgen. wil je dan reageren?