

Stress les 4: Waarom heb ik er wel stress van en iemand anders niet?

We hebben eerder gezien dat niet iedereen dezelfde stress ervaart tijdens dezelfde gebeurtenis. Dit zagen we al bij het voorbeeld van het voordringen in de winkel. De één ontploft bijna, de ander reageert helemaal niet. Waarom reageer je soms zo heftig terwijl dit (achteraf) niet nodig is.

1. Welke oorzaken kun je bedenken?

Uit het bovenstaande blijkt al dat niet de gebeurtenis op (zoals het voordringen) een stress reactie veroorzaakt maar hoe jij reageert op de gebeurtenis (met woede, acceptatie of humor). Dit bepaalt of je in een stress reactie terecht komt.

De keuze van een reactie op een gebeurtenis wordt bepaald door een aantal factoren:

Je weet hoe je met de gebeurtenis om moet gaan (een neutrale gebeurtenis), het levert je geen stress op.

Je weet niet hoe je met een gebeurtenis om moet gaan, je hebt geen of te weinig controle hierop en ervaart het als een bedreiging. De angst veroorzaakt een stressreactie.

Je ervaart een gebeurtenis als iets wat niet bij jou normen en waarden hoort. Bijvoorbeeld voordringen past niet bij jou normen en waarden. Je beschuldigt de ander van gedrag wat niet hoort en wordt boos. Je ervaart stress.

Je ervaart een gebeurtenis als iets wat niet bij je normen en waarden hoort alleen nu ben je zelf degene die hier over een grens is gegaan. Bijvoorbeeld: je hebt iemand iets beloofd en komt het niet na. Je beschuldigt jezelf dat je niet aan je normen en waarden hebt voldaan en bent boos op jezelf. Je ervaart stress.

Er gebeurt iets wat niet aan de normen en waarden voldoet van het land waarin je leeft of de cultuur waarbij je hoort. Is het bijvoorbeeld in onze cultuur wel of niet gebruikelijk dat je mensen in nood moet helpen? Je ziet dat hier een gemengd beeld ontstaat van wat jou normen en waarden zijn en wat de algemene normen en waarden zijn. Je wordt boos, bang of misschien ook wel verdrietig over deze gebeurtenis. Je ervaart in ieder geval stress. Misschien herken je hierin ook de Corona tegenstellingen?

Kijk eens naar jou dagelijkse ergernissen. Vallen deze onder één van bovenstaande oorzaken? Zo niet, waar vallen ze dan onder?

We zijn nu op het punt gekomen dat je oorzaken van jou stress kunt leren herkennen. Je weet nu ook wat het lichamenlijk met je doet. In de volgende les gaan we dieper in op wat je kunt doen om beter met deze stress om te gaan.

De vorige les heb je geoefend met de buikademhaling. Zorg dat je dit goed beheerst voor je doorgaat. Vandaag gaan we naar je gedachtes kijken.

Tijdens het ademen merk je op dat je regelmatig de aandacht verliest op je ademhaling. Er ontstaan steeds gedachtes in je hoofd die je aandacht bij de ademhaling weghalen.

Oefening. Herhaal de oefening van vorige week en merk op wanneer je gedachtes afdwalen van je ademhaling. Breng je aandacht weer rustig terug naar je ademhaling als je dit merkt.

Wees niet gefrustreerd of kritisch op jezelf als je merkt steeds weer door gedachtes te worden afgeleid van je ademhaling. Dit is normaal. Het gaat erom dat je het opmerkt en steeds weer je aandacht terugbrengt naar je ademhaling. Oefen dit minimaal 5 minuten per dag om deze oefening onder de knie te krijgen.