

Stress les 1: Omgaan met stress

Er zijn niet veel dingen waar we zo weinig van afweten en waar ze zoveel last van hebben als stress. Onbegrip wat stress precies is, is een van de redenen waarom we zoveel last van stress kunnen hebben. Eén op de vijf mensen heeft last van stress, het is de meest voorkomende reden om een huisarts te bezoeken, we slapen er slecht door en het kost 20 miljard euro per jaar aan ziekteverzuim.

Voor we dieper op oorzaken van stress ingaan, alvast een aantal tips hoe je direct aan een vermindering van stress kunt werken:

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.

Wat ook werkt is gezonde voeding. Ervaar je spanning of stress dan wil je 'getroost' worden. Dit doen we vaak met sigaretten, alcohol en troostvoedsel (comfort-food). Wees je hiervan bewust. Iedereen heeft behoefte op bepaalde momenten getroost te worden, het is beter om dit niet op een ongezonde manier te doen. Probeer dit te vervangen door gezondere troosthulpmiddelen zoals gezonde voeding, wandelen, sporten, vrienden en hobby's.

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!

Ga spelen. Wat vond je als kind leuk om te doen, had je hobby's? We zijn het verleerd om te spelen of met een hobby bezig te zijn. Denken doe je (de hele dag) met je rechter hersenhelft, spelen doe je 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.

Erik Scherder | Waarom is wandelen goed voor je brein? - YouTube

Maar wat is stress?

1. Beschrijf eens wat jou stress oplevert? .

In de komende lessen bespreken we wat stress is en waardoor het wordt veroorzaakt. Daarnaast krijg je een aantal oefeningen om zelf beter met stress om te leren gaan. Let op, deze lessen zijn geen vervanging voor therapie bij psychische klachten. Wel kun je meer inzicht krijgen in de oorzaak van stress en hier sterker (weerbaarder) door worden. Omgaan met stress moeten we allemaal. Het is een belangrijk onderdeel van jouw programma om een gezonde leefstijl te kunnen nastreven.

Stress is niet in alleen ongezond.

We denken vaak dat we geen stress mogen ervaren. Stress is echter een natuurlijke reactie van je lichaam op een gebeurtenis. We beoordelen een gebeurtenis op impact. Een gebeurtenis kan bedriegend zijn maar ook uitdagend of neutraal. Is een gebeurtenis bedreigend dan is de stressreactie soms juist belangrijk om jezelf hieruit te redden. Is de bedreiging verdwenen dan komt je lichaam in een herstelfase. Dit zijn momenten van acute stress en leveren geen nadelen voor je gezondheid op.

Veranderd er niets aan de (bedreigende) gebeurtenis dan kunnen we in een stressreactie "blijven hangen". We spreken dan van chronische stress. Door het uitblijven van het herstelmoment kunnen er klachten ontstaan. Vaak spelen deze bedreigende gebeurtenissen zich vooral in ons hoofd af. We hebben stress ook nodig om goed te kunnen presteren. Denk hierbij aan het moment dat je in gevaar bent of tijdens een wedstrijd. Stress is dus een reactie van je lichaam op het moment dat je moet presteren en zorgt er ook voor dat je beter kunt presteren. Sterker nog, als je te weinig uitdagingen (wat een beetje stress oplevert) in je leven hebt krijg je daar juist last van in de vorm van verveling.

Ook leuke dingen kunnen stress opleveren, denk hierbij aan de spanning die ontstaat als je op vakantie gaat of op het moment dat je nieuwe mensen gaat ontmoeten. We spreken dan van gezonde spanning. Voelt misschien minder heftig terwijl er biologisch precies hetzelfde in je lichaam gebeurt als bij ongezonde stress zoals tijdens te hoge werkdruk. Stress is dus niet per definitie iets wat je niet mag voelen. Les één in stress management is juist dat je moet leren voelen wanneer je lichaam stress ervaart. Dat kan in positieve situaties en negatieve situaties en het mag vaak ook gewoon wel even aanwezig zijn.

2. Wat levert jou gezonde spanning op? Wat levert jou stress op? Voel je verschil? Schrijf de oorzaken op en probeer te achterhalen welk gevoel er bij hoort en wat de verschillen in het gevoel zijn.