

## Tips bij stress



### Wat is stress?

Stress betekent letterlijk spanning. Stress brengt het lichaam in een staat van paraatheid. Stress zorgt ervoor dat het lichaam zich gereed maakt voor actie:

- de hartslag neemt toe
- de ademhaling wordt sneller
- de spieren spannen zich aan

Deze lichamelijke reacties worden in gang gezet door het hormoon **adrenaline**. Door deze voorbereiding kunnen we bedreigingen die op ons afkomen, weerstand bieden. Dit wordt ook wel 'fight or flight reponse' (vecht- of vluchtreactie) genoemd.

Stress zorgt ervoor dat iemand hard wegrent als hij achterna wordt gezeten, of op scherp staat als hij iets moeilijks moet doen. Als de dreiging of moeilijke klus voorbij is, keert het lichaam terug naar zijn gewone staat. Dit ervaren we als opluchting: de spanning glijdt van ons af.

Mensen reageren niet alleen met stress op 'werkelijke' gevaren, zoals een auto die op ons afkomt. Wij reageren ook op gevaren die nog niet hebben plaatsgevonden, gevaren die we verwachten. Het idee van te laat komen, een examen doen of het werk niet afkrijgen, is al voldoende reden om stress te krijgen.

Het nadeel hiervan is dat het lichaam zich voorbereidt op actie zonder dat dit nodig is. De energie hoopt zich dan op in het lichaam. Dit merken we doordat we ons 's avonds bijvoorbeeld moe en uitgeput voelen, zonder dat we die dag lichamelijk heel actief zijn geweest.

Stress kan zowel positieve als negatieve effecten hebben. Soms is stress nodig om een opdracht of een doelstelling tot een goed einde te brengen. Het maakt de mens alerter en zet zijn zintuigen op scherp zodat hij beter presteert of zich beter verdedigt tegen bedreigende situaties. Stress is een normaal verschijnsel dat bij iedereen voorkomt.

Stress die lang aanblijft, wordt 'ongezonde stress' genoemd. Je komt een heel aantal stressvolle momenten tegen: "Wat is mij toch overkomen?", "Waarom moet het mij overkomen", "Mijn assistente is ziek", "Komt de thuisverpleging wel op tijd?" "Ga ik morgen nog uit mijn bed geraken?" Ongemerkt reageert je lichaam op deze signalen en "de adrenaline giert door je lijf". Vaak hebben we hier niet zo'n erg in, maar je lichaam merkt het wel degelijk. Je hele systeem reageert als maar op deze signalen en kan zodoende oververhit raken. Hoe vaak horen we niet dat mensen voortijdig een hartaanval krijgen. Als er in je leven zoveel stress-signalen zijn dat je lichaam niet de gelegenheid krijgt om zich weer te herstellen dan spreken we van ongezonde stress.



Stress wordt uitgelokt door een stressor.

Een stressor kan van alles zijn, zoals:

- een ingrijpende gebeurtenis
- kleine dagelijkse irritaties, zoals de file
- piekeren over een lichamelijke klacht of over de toekomst

Een stressor leidt niet bij iedereen tot dezelfde stressreactie. De hoeveelheid stress die je ervaart, hangt af van hoe men denkt over de stressor en of je er zelf iets aan kan doen.

Mensen reageren niet alleen met stress op het moment van de stressor. De stressreactie kan ook plaatsvinden als de stressor voorbij is en de spanning vermindert.

Een bekend voorbeeld hiervan is hoofdpijn die optreedt in het weekend of aan het begin van de vakantie.

### Wat zijn de gevolgen van stress of hoe weet ik dat ik overgestresseerd ben?

De gevolgen zijn voor iedereen anders. De ene zal zich moe beginnen voelen, de ander depressief. Sommige mensen ontwikkelen tijdelijk hoge bloeddruk, hartkloppingen, spanningen op de borst, spierpijnen, hyperventilatieaanvallen. Langdurige stress kan zelfs leiden tot een hartinfarct of kan een aanleg voor diabetes tot uiting doen komen.

### Wat kun je doen tegen stress?

- Je kunt zorgen dat er minder stressfactoren in je leven zijn. Bijvoorbeeld: in plaats van die moeilijke en onhandelbare rolstoel neem je een gemakkelijker model, zoek middelen om al je mogelijkheden te benutten die je wel nog hebt, door spraakapparatuur, een rolstoel met kinbesturing, kortom alle weggevallen lichaamsfuncties zo snel mogelijk op te vangen door een hulpmiddel, je kan je woning aanpassen, geen winkels of restaurants bezoeken die niet toegankelijk zijn omdat het je toch alleen frustrleert, niet bang zijn om nieuwe contacten op te bouwen...
- Je zou ook kunnen zorgen dat je zelf meer bestand bent tegen deze stressfactoren. Bijvoorbeeld: genoeg slapen, gezond eten, veel ventileren tegen naaste vrienden waarmee je die problemen even van je af zet, of leren beter te ontspannen. Welke ontspanningsvorm je kiest is strikt persoonlijk. De ene zal deugd hebben aan een reis, de ander zit liever eens ontspannen in de zetel een boek te lezen. Doe in alle geval eens iets anders en probeer de dagelijkse sleur te doorbreken. Vermijd echter stress af te reageren door andere stresssituaties op te zoeken.
- Ontspanningsoefeningen en relaxatie kan voor sommigen een afdoende uitlaatklep zijn, maar doe het dan ook regelmatig.
- Beoefen een hobby, hierdoor zet je regelmatig je gedachten van de stresssituatie af.
- Leer positief denken. Aan alles is een negatieve, maar ook een positieve kant!
- Indien je het moeilijk hebt voor jezelf op te komen en dikwijls het slachtoffer voelt van anderen, leer dan assertiever te worden door eventueel een assertiviteitscursus te volgen.
- Leer ook eens de stilte op te zoeken.
- Maak jezelf zo min mogelijk afhankelijk van anderen
- Loop niet weg voor problemen maar probeer ze zo rap mogelijk op te lossen.
- Je kunt onderzoeken waarom jij je zo laat opjagen, wat zijn je motieven daarvoor? Wil je graag gewaardeerd worden, geapprecieerd worden om wie je bent, en niet om je ziekte? Als

dit het geval is zou eens kunnen onderzoeken wat je bij jezelf mist om je zo aan het oordeel van anderen op te hangen. Vind je jezelf wel belangrijk genoeg? Vind je zelf wel dat het goed genoeg doet, of veroordeel je jezelf de hele tijd? Als je met deze vragen aan de gang gaat en hier een oplossing voor vindt dan is de kans groot dat je stress vanzelf verdwijnt.

En de lijst is nog veel langer! Aan u om te bepalen welke oplossing voor u het meest geschikt is.

#### Voeding:

1. Eet 's morgens als een koning, 's middags als een prins en 's avonds als een bedelaar. Cliché? Misschien, maar nog steeds geldig.
2. **Neem de tijd** om te eten. Eet liever niet achter je bureau. Eten verdient je aandacht. Bovendien heb je je middagpauze nodig om even alles van je af te zetten.
3. Ook op je werk mag je **niet vergeten te eten**. Doe je dat toch dan win je er niets bij want je concentratie zal er alleen maar op achteruit gaan.
4. Fruit blijft een **gezond tussendoortje**. Misschien kan je met je collega's afspreken om wekelijks een voorraad vers fruit in te slaan voor op het werk.
5. **Vermijd al te zware maaltijden**, zeker als je 's namiddags nog iets nuttigs wil doen. Eet je toch vrij zwaar dan zal je de neiging hebben om in te dommelen.
6. **Drink** veel **water**. Laat koffie zoveel mogelijk voor wat het is. Dat wil niet zeggen dat je helemaal géén koffie mag drinken, één kop koffie kan zeker geen kwaad en kikkert je zelfs op.
7. Voel je je energiepeil met de minuut zakken? Een stuk **chocolade** of een **cola** kan wonderen doen. Ook hier geldt dat je niet moet overdrijven.
8. Wanneer je 's avonds uitgeput thuiskomt heb je waarschijnlijk geen zin meer om te koken. Probeer toch zoveel mogelijk **kant-en-klare maaltijden en microgolfshotels links te laten liggen**.
9. Drink in plaats van koffie misschien eens een kalmerende thee.

#### Sociaal contact



Tijd vrijmaken voor vrije tijd en hobby's is even heilzaam als sport om stress te bannen. Ook hier zijn de mogelijkheden onbeperkt: een goed boek lezen, computerspelletjes spelen om uw concentratie te verbeteren,...

- Houd **contact met je vrienden, kennissen, familie**. Een simpel telefoontje is vaak al voldoende om je gedachten te verzetten.
- **Krop je stresservaringen niet op**, maar deel ze. Sociaal isolement, zowel op thuis als daarbuiten, verhoogt alleen maar de spanning.
- Doe bewust een inspanning om je **sociaal netwerk** te onderhouden en eventueel uit te breiden.
- Als je het echt niet meer ziet zitten, moet je **hulp inroepen**. Bij de **huisdokter** bijvoorbeeld.
- Hoe verleidelijk het ook is, **werk je stress niet uit op iemand anders**.

#### Nachtrust:

Ook is het ook erg belangrijk dat u gezond en evenwichtig eet en voldoende uren slaapt. Dat is al een goed begin als u op zoek bent naar een remedie tegen stress!

- Ga op tijd slapen. Een nachtrust van **8 uur** is zeker geen overbodige luxe
- Als je niet kan slapen kan een slaapmutsje helpen. Wees **voorzichtig met alcohol**. Je valt misschien sneller in slaap maar het kan evengoed je nachtrust verstoren. Een hete **kruidenthee** of een glas **warme (choco)melk** zijn beter. Melk bevat calcium en het aminozuur triptofaan; beide bevorderen je ontspanning. **Vermijd koffie** voor het slapengaan.
- Zet de laatste 2 uren voor je gaat slapen alles wat je opjaagt van je af. M.a.w., niet werken maar rustig een **boek lezen**, naar je favoriete **cd luisteren** of wat **mediteren**.
- Word je 's morgens wakker met spierpijn, vervang dan eens je **kussen** en/of **matras**.
- Zorg dat je slaapkamer **niet te warm** is. Je neemt beter zuurstof op als het fris is.
- Verschoon regelmatig je **lakens**. Niets is zo zalig en rustgevend als onder lakens kruipen die fris en glad aanvoelen
- Gebruik je **slaapkamer alleen voor ontspannende bezigheden**. Nog snel even je dossier inkijken terwijl je al in bed ligt is uit den boze.
- **Slaappillen** bieden op termijn **geen uitweg**. Bovendien nemen ze de oorzaak van je slapeloosheid niet weg, en bieden ze geen garantie op een kwalitatief bevredigende slaap.

#### Ademhaling:

- **Adem!** Het lijkt een vanzelfsprekende tip maar dat is het niet. Mensen hebben tijdens hun werk de neiging om **snel en oppervlakkig** te gaan ademen. Juist ademen is heel belangrijk voor de **energietoever**.
- Voel jij je gestresseerd? Probeer dan het volgende eens: **Stop** gedurende **30 seconden** met wat je aan het doen bent. Adem diep in en uit. Afhankelijk van hoe je je voelt kan je intussentijd proberen om alles helder op een rij te zetten, **aan niets te denken** of je te **ontspannen** door je parelwitte stranden, een gezellig terras voor de geest te halen.
- Het is natuurlijk nog beter wanneer je eens diep kan ademen in de **buitenlucht**. Een korte wandeling tijdens de middagpauze of gewoon even lucht scheppen kan wonderen doen.
- Het succes van **ontspanningsoefeningen en relaxatie** bewijst dat mensen opnieuw voeling willen krijgen met hun ademhaling.



#### Lifestyle

Ontspannen is ook heel belangrijk: denk maar aan ontspanningstherapie en yoga. Ook sofrologie, meditatie, ademhalingstechnieken, reflexologie, luminotherapie, massages en balneotherapie kunnen wonderen doen.

- Een rijkelijk schuimbad of een **bad** met je favoriete olie is een ideaal moment om te relaxen. Let er wel op dat je je **effectief toelegt op ontspannen**. Vergeet dus dat boek of dat tijdschrift dat je in bad wilde gaan lezen.
- **Geuren** worden hoe langer hoe belangrijker. **Aromatherapie** doet via geurkaarsen, parfums en ventilatiesystemen overal zijn intrede. Lavendel is een goed voorbeeld van een geur die onmiddellijk kalmerend werkt.

- **Groen geeft rust.** Planten dus ook. Het kan dus geen kwaad om eens een plantje (al dan niet uit je eigen tuin) op je bureau te zetten.
- Vergeet niet te leven. Werk neemt een groot deel van je leven in beslag, maar het blijft je werk. **Relativeren** is dan ook aangeraden.
- **Lachen** is gezond en werkt enorm ontladend.
- **Positief denken** is van nature uit niet iedereen gegeven maar mits wat **training** is iedereen er wel toe in staat.