

# Inzicht, grip en veerkracht

*Stressklachten gaan vaak gepaard met een gevoel van controleverlies. En dat geeft dan vervolgens nog meer stress. Het helpt als je snapt wat er in je lijf gebeurt en wat je kunt doen om je klachten positief te beïnvloeden. Dit geeft weer meer grip en zelfvertrouwen. Hiermee kun je het tij keren. Bijdragen aan meer veerkracht en balans door inzicht en concrete tips, dat is wat we beogen met dit document.*

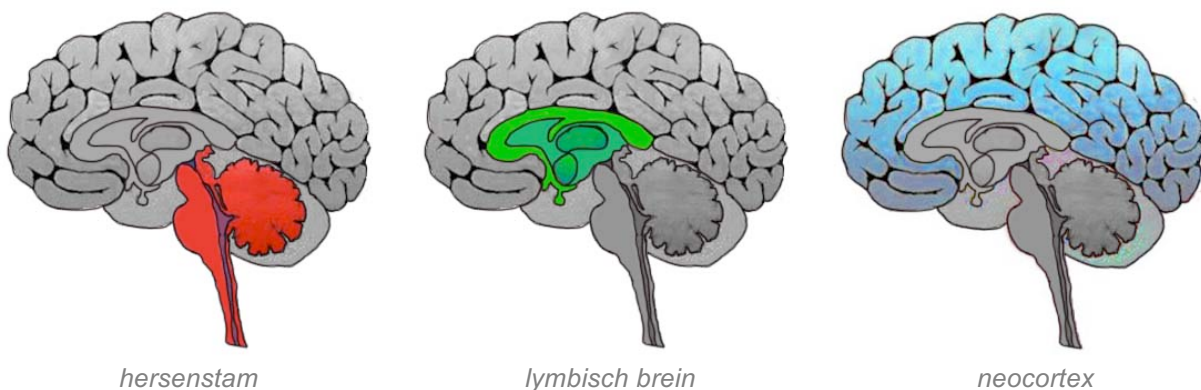
## Wat gebeurt er in je lijf als je stress ervaart?

Inzicht krijgen in de fysieke reacties op (teveel) stress, is een eerste stap in het oplossen van stressklachten. Er is veel te zeggen over dit onderwerp. We hebben ervoor gekozen ons in dit document te richten op drie hoofdonderwerpen;

- Wat gebeurt er in de hersenen?
- De rol van stresshormonen
- De functie van de bijnier

### De hersenen

Onze hersenen hebben zich in de loop van de evolutie van reptiel naar homo sapiens ontwikkeld. Je kunt drie delen onderscheiden in onze hersenen. De *hersenstam*, ook wel het reptielenbrein genoemd; het *limbisch brein*, ook wel het zoogdierenbrein genoemd en de neocortex, het mensenbrein.



In stresssituaties wordt de invloed van de Neocortex op ons functioneren naar de achtergrond gedrukt. Dat betekent dat we teruggeworpen worden op het deel van ons brein dat tamelijk primitief is en waarin emoties en overleven een belangrijke rol spelen. Dat verklaart waarom je bij stress een black out kunt ervaren. De toegang tot logisch en rationeel denken is in stresssituaties voor een belangrijk deel geblokkeerd.

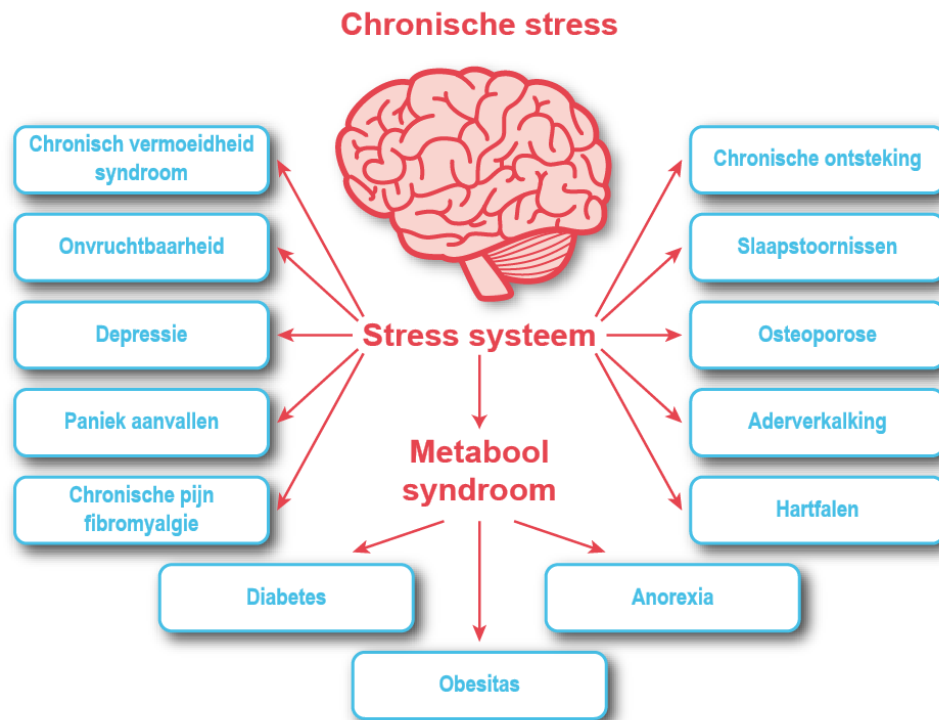
Als je op de vlucht moet voor een leeuw is het nuttig dat je hele systeem zich concentreert op overleven, maar in een gesprek met een boze klant is het niet zo praktisch als je nauwelijks toegang hebt tot een groot deel van je brein.

Er zijn mensen waarbij de rol van de Neocortex vrijwel continue naar de achtergrond wordt gedrukt, omdat er sprake is van chronische stress. Dit kan verstrekende gevolgen hebben voor het gedrag en leiden tot agressie, verslaving of relatieproblemen.

### De rol van stresshormonen

De mens heeft, net als andere meercellige organismen, het vermogen om bij veranderingen in de omgeving de processen binnen het lichaam in balans te houden. We noemen dit homeostase. Denk daarbij aan het stabiliseren van zaken als temperatuur, bloeddruk, vochthuishouding en bloedsuikerspiegel. Dit gebeurt door middel van regelkringen. Een ingenieus systeem, zolang het goed functioneert. Bij langdurige stress wordt dit systeem

verstoord. De stresshormonen die in een gezonde situatie je evenwicht helpen bewaren, keren zich nu tegen je. Gevolgen zijn dat je stemming beneden peil raakt, je je onrustig voelt, het hart over zijn toeren raakt, je vet- en suikergehalte te hoog worden en je energie op een laag pitje gaat. Een ontregeld stresssysteem kan een kettingreactie van ziekten veroorzaken.



### De rol van de bijnieren

De bijnieren produceren verschillende hormonen:

- Geslachtshormonen
- Hormonen die cruciaal zijn voor je slaap-waakritme, het onderdrukken van ontstekingen, het regelen van je bloeddruk en het halen van energie uit je voedsel.
- Stresshormonen die primitieve stressreacties oproepen die je helpen in leven te blijven tijdens gevaar of een trauma.

Als je stress ervaart zenden onze hersenen een signaal naar de bijnieren, die vervolgens reageren door stresshormonen aan te maken. Deze vertragen onder andere je spijsvertering, vergroten je bewustzijn en laten bloed stromen naar belangrijke gebieden zoals je hersenen en spieren. Wanneer de blootstelling aan stress langdurig is kan er bijnieruitputting ontstaan. De bijnieren maken overuren om de stresshormonen te produceren. De bouwstenen die nodig zijn voor je geslachtshormonen worden nu gebruikt om stresshormonen als cortisol te produceren. Effecten die je kunt waarnemen zijn:

- Vermoeidheid: je lichaam heeft meer tijd nodig om te herstellen en ondanks een goede nachtrust word je 's-ochtends niet uitgerust wakker.
- Angstklachten, depressie en sneller geïrriteerd raken.
- Slaapproblemen, zoals moeite hebben met inslapen of 's nachts wakker worden.

Voor vrouwen speelt nog een ander fenomeen dat belangrijk is om te noemen. De eierstokken produceren tijdens de vruchtbare levensfase een groot deel van de geslachtshormonen oestrogeen en progesteron. Vanaf de (pre-)overgang moeten de bijnieren die productie voor hun rekening nemen. De bijnieren komen hier niet aan toe als ze veel stresshormonen moeten produceren. Het ontbreekt ze aan capaciteit en aan bouwstoffen. Een tekort en/of een disbalans in de hormonen kan tot forse mentale en fysieke

klachten leiden. Een deel van de overgangsklachten is toe te schrijven aan overbelaste bijniere.

## **Meer grip, bewust handelen en daardoor meer veerkracht**

Onze tijd vraagt om het actief managen van onze stress. Gelukkig kan dit ook. Er is volop onderzoek gedaan naar methodes om stressklachten te verminderen. We noemden eerder al het fenomeen 'regelkringen'. Kettingreacties op verschillende plekken in je lichaam die je helpen overleven in gevaarlijke situaties. Hoe kun je zorgen dat deze regelkringen adequaat werken en voorkomen dat je uit de bocht vliegt? Het antwoord op die vraag is: door bewust je gedachten te sturen, gezond te eten en voldoende te bewegen.

### **Bewust denken**

Een van de invalshoeken is je denken. Gedachten kunnen tot stress leiden. De mens is het enige organisme dat in staat is om 'tijdreizen te maken'. Onze gedachten dwalen vaak af naar het verleden of we maken ons al voorstellingen over hoe toekomstige gebeurtenissen eruit zullen zien. Hierdoor kunnen we ook stresserende gebeurtenissen keer op keer herbeleven, of zien we steeds toekomstige rampscenario's (die meestal niet bewaarheid worden...). Iedere keer levert dat stressreacties op.

Positieve gedachten zoals dankbaarheid, genegenheid, tevredenheid en vreugde beïnvloeden de regelkringen positief. Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat je het negatieve effect van stress kunt elimineren door tegenover iedere stresserende gedachte drie positieve gedachten te zetten.

Beïnvloeding van je denken begint met bewust worden van je gedachten en ernaar kijken op een beschouwende manier. Je bent niet je gedachten, je hebt ze.

### **Hier en nu**

Helemaal in het hier en nu zijn levert je heel veel op. Je bent helderder, creatiever en je bent je bewust van welke gedachten er voorbijkomen. Wat je kan helpen is meditatie, yoga of mindfulness oefeningen. Je kunt hiervoor cursussen volgen. Wil je zelfstandig aan de slag? Dat kan ook. Hieronder staan een paar methodes om je brein te oefenen in het hier en nu zijn.

- Tijdens je rit naar het werk is het verleidelijk om alvast je gedachten te laten gaan over wat er op het programma staat die dag. Je oefent jezelf in bewust aanwezig zijn als je die tijd gebruikt om te zijn waar je bent: als je loopt je voeten te voelen, de wind door je haar, je autostuur in je handen enzovoorts.
- Je geniet meer van je eten als je het bewust proeft, de structuur voelt in je mond, ziet hoe mooi het eruit ziet, dankbaar bent voor het feit dat je weer een lekkere maaltijd hebt en goed voelt of je maag al vol is. Een mooi moment om helemaal aanwezig te zijn.
- Oefen met het herkennen van en reageren op haast. Als je gehaast bent functioneer je in de stressstand (limbische systeem). In de meeste gevallen is je haasten niet constructief en ook niet nodig. We leggen onszelf vaak van alles op en gaan dan haasten om binnen het zelf gecreëerde stramien te passen. Of we denken dat het niet geaccepteerd wordt als we om hulp vragen. Als je het haasten kunt herkennen dan kun je jezelf vragen waarom je dit doet. Neem een korte pauze, leun even achterover en geef jezelf daarmee de gelegenheid helder te denken. Nu kun je weloverwogen keuzes maken. Je zult zien dat de haast geen goede oplossing was en je door deze micropauzes veel effectiever gaat werken.
- Je bewust zijn van je ademhaling geeft ruimte in je geest. Bouw verschillende adempauzes in je dag in. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Leg je hand op je onderbuik en voel hoe deze op en neer gaat. Blijf een paar minuten met je aandacht bij je ademhaling en kijk hoe deze vanzelf rustiger wordt en tot diep in de buik stroomt.

Het lijken kleine acties, maar je kunt er veel mee bereiken. Stap voor stap word je je gedachten de baas en functioneer je veel prettiger.

## **Positieve gedachten stimuleren**

Een ander fenomeen m.b.t. onze gedachtenwereld is het feit dat we van nature geneigd zijn om vooral aandacht te schenken aan het negatieve. Dat heeft ook met onze oergenen te maken: om te overleven moet je snel ongewenste elementen kunnen herkennen. Deze negatieve gedachten kunnen zich uiteindelijk tegen ons keren. Je hiervan bewust zijn is een eerste stap. De tweede stap is om jezelf uit te nodigen om positief te denken. Oefening baart kunst.

- Wees vriendelijk voor jezelf en anderen. Geef jezelf regelmatig schouderklopjes. Benoem bewust wat je goed hebt gedaan, waar je trots op bent. Dit geldt ook voor het gedrag van anderen.
- Spreek je waardering uit naar de mensen om je heen.
- Merk je dat je negatieve dingen ziet bij een ander? Nodig jezelf dan uit om 3 positieve dingen te zien bij die persoon.
- Reserveer een schriftje waarin je iedere week 5 dingen opschrijft waarvoor jij deze week dankbaar bent of positief door verrast bent. Om het meer diepgang te geven kun je ook opschrijven wat het voor je betekend zou hebben als deze positieve gebeurtenis er niet was geweest.
- Iedereen heeft dingen in zijn leven die plezier geven. Ga er eens rustig voor zitten om deze zaken op een rij te zetten. De mensen waar je van houdt, activiteiten die je graag doet, prijzen die je hebt gewonnen, diploma's die je hebt behaald, plekken waar je graag komt, kunst die je mooi vindt. Verzamel al deze zaken in gedachten en maak een denkbeeldig eilandje waarop al deze zaken aanwezig zijn. Het helpt als je het tekent of opschrijft. Als je ontdekt dat je vastzit in sombere of negatieve gedachte, dan kun je een uitstapje maken naar je eilandje. Je nodigt jezelf daarmee uit tot gevoelens van dankbaarheid, vreugde, genegenheid, trots enzovoorts.

Een heel mooi neveneffect is dat jouw positieve houding anderen ook uitnodigt hun positieve kant te laten zien. Je ontmoet dus fijnere mensen en minder weerstand. Veel winst als het gaat om stressreductie.

## **Eten, bewegen en ontspannen**

Om goed te kunnen blijven functioneren hebben we bouwstoffen nodig. In periodes van stress zijn we grootverbruikers van vitamines en mineralen en vraagt ons lichaam om extra input. Wees daarom zorgvuldig met je eten. Eet zoveel mogelijk voeding (eten waarin veel bouwstoffen zitten) en zo min mogelijk maagvulling. Laat je eventueel adviseren door een gespecialiseerd arts of voedingsdeskundige.

Voldoende beweging is een van de gezondste dingen die we kunnen doen voor ons lichaam, onze geest, stemming en geheugen. Het vermindert depressie, stress en angst. Onze zelfwaardering wordt groter en we krijgen een positievere kijk op het leven. Zoek een vorm die past bij jou, je voorkeuren en je huidige fysieke conditie. Leg de lat niet te hoog, dan hou je het makkelijker vol en heb je er meer plezier in. Misschien is iedere dag een half uur ontspannen wandelen al een mooie eerste stap. Integreren in je dagelijks leven helpt ook. Neem de trap in plaats van de lift, stop een bushalte eerder uit, parkeer de auto wat verder weg, spreek met college's af om te gaan lunchwandelen.

Wil je even helemaal ontspannen en je lichaam de kans geven te herstellen? Realiseer je dan dat gamen, spannende films kijken of bijvoorbeeld een dagje pretpark een leuk tijdverdrijf kunnen zijn, maar je niet helpen te herstellen van stressklachten. Je bijnieren draaien op volle toeren. Eenvoudige activiteiten die de ontspanningsknop activeren zijn bijvoorbeeld, genieten van de natuur, gemasseerd worden, een bad nemen, een kalmerend boek lezen, rustige muziek luisteren, koken en tuinieren.

## **Tot slot**

Samenvattend kun je zeggen dat je gedurende blootstelling aan stress een deel van je capaciteiten verliest, omdat je systeem zich richt op overleven. Een oud mechanisme dat

lang niet altijd effectief is in onze tijd. Daarnaast komt je lichaam, als gevolg van te veel en langdurige stress, in disbalans doordat regelkringen over hun toeren raken en hormoonproductie in de war raakt. Door je gedrag aan te passen kun je veel effectiever functioneren, problemen voorkomen en opgelopen schade herstellen.

We hopen dat je door het lezen van deze informatie geïnspireerd bent om het geleerde in de praktijk te brengen. We realiseren ons dat het veel informatie is en dat het handig is om er de onderdelen uit te pakken die jou nu het meest aanspreken.

Er is nog veel meer mogelijk en in onze coachtrajecten begeleiden we je vanuit die kennis en ervaring. Uiteraard op basis van jouw specifieke behoefte en het tempo dat past bij jouw conditie.

*Bron: Newlifepoint.nl*