

Tien tips tegen stress

Het is helemaal niet erg als je je af en toe gestrest voelt, maar het moet geen 'normale' toestand voor je worden. Merk je dat jouw gestreste gevoel maar aan blijft houden? Lukt het je niet meer goed om te ontspannen? Lijkt het alsof je constant 'aan' staat? Kijk dan eens naar deze anti-stress tips.

Tips voor je LIJF

Mentale druk uit zich regelmatig in fysieke klachten. Aandacht voor het lichaam, de signalen tijdig herkennen en leren anders met het lijf om te gaan, zijn van wezenlijk belang om stress 'te lijf' te gaan.

Tip 1: Beweeg

Je lichaam heeft beweging nodig om opgebouwde stresshormonen af te kunnen voeren. Doe het dus dagelijks. Je hoeft niet persé intensief te sporten. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen stelt dat volwassenen minimaal 6 dagen per week een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit nodig hebben. Dat kan bijvoorbeeld een half uur stevig wandelen of fietsen zijn. Intensiever sporten mag natuurlijk ook, maar pas op dat je er geen prestatiedingetje van maakt. Beweeg vooral op een manier die bij je past, kies activiteiten die je leuk vindt. Hoe makkelijker je het jezelf maakt, hoe groter de kans dat het gaat lukken. En als je je lichaamsbeweging ook nog eens buiten doet, dan ben je dubbel zo goed bezig. Daglicht en groen om je heen dragen bij aan je welbevinden.

Tip 2: Doe minder en doe het langzamer

Een bomvolle agenda zorgt voor een gestrest gevoel, ook al staat het vol met leuke dingen. Zorg dus voor meer ruimte voor 'helemaal niets'. Geef je lichaam de ruimte om de stresshormonen af te voeren en de boel weer te stabiliseren voordat je weer in de actie gaat. Voorkom tijdsdruk en onnodige haast. Doe dingen langzamer. Loop langzamer, eet langzamer, praat langzamer... Elke keer als je je moet haasten, maakt je lichaam stresshormonen aan. Vertrek daarom op tijd voor afspraken, plan liever wat extra ruimte in. Jij bent de baas over je agenda, en niemand hoeft te weten hoe vol of hoe leeg deze is. Je mag best 'nee' verkopen, ook als je geen dringende andere afspraken hebt. Gun jezelf lucht en ruimte. Jouw tijd is jouw tijd, en van niemand anders.

Tip 3: Zorg goed voor jezelf

Wanneer je gestrest bent, ga je vaak slechter voor je lichaam zorgen. Te moe om iets gezonds te koken, te onrustig om op tijd naar bed te gaan, te gespannen om dat wijntje te kunnen laten staan... Maar hierdoor ervaar je alleen maar meer stress in je lijf. Vermijd juist liever

suiker, vet eten, koffie en alcohol als je gespannen bent. Deze voedingsmiddelen bevorderen de aanmaak van het hormoon cortisol, wat stress in de hand werkt. Eet in plaats daarvan veel langzame koolhydraten (volkorenproducten, groenten, fruit, peulvruchten) en drink genoeg water. Probeer de stress niet 'af te voeren' door juist cafeïne en alcohol te gebruiken, dat werkt juist averechts. En zorg – als het enigszins kan – voor een vast slaappatroon.

Tip 4: **Ontspan**

Doe geregeld iets waar jij echt van oplaadt. Voor de één betekent dat een middagje sauna, de ander maakt liever een wandeling en een derde persoon wil met een boek op de bank. Doe wat bij jou past, als het je maar een gevoel van rust en ruimte geeft.

Tips voor je **HOOFD**

Ons brein is een fantastisch orgaan, maar het is wel vervelend dat er geen 'uitknop' op zit. Zeker als we gestrest zijn, kan het lijken alsof ons hoofd helemaal overloopt. We worden chaotisch, we kunnen niet meer relativiseren en we verliezen het overzicht. Zaak dus om ook ons hoofd weer tot rust te kunnen brengen.

Tip 5: **Schrijf je gedachten op**

Schrijven is een prachtige manier om rust in je hoofd te krijgen. Je kan op verschillende manieren schrijven. Hier een paar mogelijkheden:

Elke keer als er iets in je op komt dat je nog 'moet' doen, schrijf je het op. Dan vergeet je het niet en kan je het loslaten. En als je er later nog eens naar kijkt, merk je misschien dat het niet zo belangrijk was.

Schrijf aan het eind van de dag op waar je tevreden over was. Wat ging er goed, waar ben je trots op, wat was er positief aan de dag?

Erg aan het piekeren? Schrijf dan juist je negatieve en zorgelijke gedachten op. Probeer niet meteen een oplossing te verzinnen, maar schrijf gewoon van je af. Dit kan een prima manier zijn als je 's nachts niet kan slapen bijvoorbeeld.

Tip 6: **Ruim op**

Rommel geeft stress. Door je omgeving op te ruimen, word je direct rustiger. Er is van alles wat je op kunt ruimen: je werkplek, je huis, je computer, je tas, je auto... Ook het zogenaamde 'ontspullen' is erg effectief. Hoe minder spullen je hebt, hoe minder je hoeft op te ruimen, schoon te houden, te onderhouden, te doorzoeken enzovoort. Wat heb je echt nodig? En waar word je echt blij van? Alle andere dingen kunnen worden weggegooid of weggegeven. Meer lezen op dit gebied? 'Spark Joy' van Marie Kondo biedt een nogal extreme maar ook inspirerende aanpak.

Tip 7: **Stop met multitasken**

De term *multitasking* komt oorspronkelijk uit de computerwereld en betekent dat meerdere programma's actief kunnen zijn op dezelfde processor. Heel handig, zou je denken. Mensen zijn alleen geen computers. Voor mensen is multitasken meestal helemaal niet productief. Ja, multitasken werkt als het gaat om volledig geautomatiseerde lichamelijke processen. Zo kunnen we prima ademen en een stukje tekst schrijven tegelijk. Maar zodra we twee dingen tegelijk willen doen die allebei bewuste aandacht vragen, gaat het mis. Het werkgeheugen in ons brein kan namelijk slechts één taak tegelijk uitvoeren. Wanneer we denken te multitasken thuis of op ons werk, zijn we eigenlijk aan het *switchen*. We wisselen steeds razendsnel van taak. De gevolgen zijn, zoals neuropsychiater Theo Compennolle het stelt: "Het kost meer energie, je vergeet meer en je bent minder creatief: multitasken is volslagen contraproductief". Probeer daarom altijd één ding met volledige aandacht te doen. Niet alleen zul je op die manier veel effectiever worden, je voelt je er ook veel rustiger en gelukkiger bij.

Tips voor je HART

Weten wat je wilt, je gevoel kunnen volgen, in verbinding staan met jezelf en met anderen, is als een beschermjas tegen stress. Maar hoe doe je dat? Een paar tips.

Tip 8: **Ken jezelf**

Weet wat je belangrijk vindt in het leven. Als je later oud bent en terugkijkt op je leven, wat zou je dan willen zien? Wat maakt het leven voor jou waardevol? In contact staan met deze 'hogere waarden' kan dienen als een kompas in je leven en helpt om je koers te bepalen.

Op meer praktisch niveau betekent het: weet wat je energie geeft en wat je energie kost. Je kunt een lijst maken met alle dingen die jou stress bezorgen, en van alle dingen waar je juist van oplaadt. Als je hier niet goed achter komt, dan kan je eens een week lang opschrijven wat je allemaal doet, en bij elke activiteit aangegeven hoeveel energie je ervan krijgt. Een 1 betekent dat je er helemaal geen energie van krijgt, en een 10 is dat je er juist helemaal van oplaadt. Wie weet ontdek je dan nieuwe dingen over jezelf. Vervolgens ga je na: van welke dingen kan ik méér doen? Welke dingen kan ik schrappen? Of minimaliseren? Of op een andere manier aanpakken?

Tip 9: **Mediteer**

Door te mediteren kan je de 'vecht-vlucht' reactie neutraliseren. Tijdens het mediteren komt de ademhaling tot rust, nemen spierspanningen af, en merk je dat de geest minder gejaagd of ongeduldig wordt. Allemaal precies het tegenovergestelde van wat je tijdens een stressreactie ervaart. Je neemt door te mediteren dus bewust de tijd om deze stressreactie te kunnen loslaten. Bij mensen die regelmatig mediteren, zal er uiteindelijk ook minder snel een 'vecht-

vlucht' opkomen. Je stresssysteem wordt als het ware anders afgesteld zodat het minder snel 'aan' schiet. Tot slot helpt mediatie om je bewuster te worden van specifieke bronnen van stress en spanning. De spanning lost geheel op of er ontstaat bewustwording en nieuwe mogelijkheden om er op een andere, vaak verstandigere, manier mee om te kunnen gaan.

Mediteren hoeft niet lang te duren, een paar keer per dag een minuten kan al verschil maken. Je kunt zelfstandig mediteren met bijvoorbeeld een meditatie-app (die van VGZ is gratis en biedt veel oefeningen). Je kunt ook een mindfulnessstraining of meditatiecursus volgen.

Tip 10. **Laat de controle los**

Mensen die veel stress ervaren, zijn vaak bang om de controle te verliezen. Maar we hebben minder controle over ons leven dan we geneigd zijn te denken. De 'Illusie van controle' is een bekend psychologisch fenomeen, wat inhoudt dat we nu eenmaal de neiging hebben om onze eigen invloed op een bepaald resultaat te overschatten. Dat geeft op korte termijn een prettig gevoel, maar op lange termijn is het een echt energielek. Het zorgt er namelijk voor dat we energie blijven steken in zaken die niet 'aan ons' zijn. Bijvoorbeeld: we blijven ons ergeren aan een huisgenoot die nooit zijn rommel opruimt, hoe vaak we het ook hebben gezegd. Of we blijven waardering van een leidinggevende nastreven, terwijl zij helemaal niet het type is om complimenten te geven. We kunnen wensen dat de ander verandert, maar ja, de realiteit is dat wij daar niet over gaan. Het is beter om het onderscheid te maken: waar heb *ik* nu werkelijk zeggenschap over, en waarover niet? Op die manier kan je je energie besteden aan zaken die ook iets op gaan leveren. En de rest? De rest laat je los.

Wanneer je daaraan behoefte hebt, kan je via ons ook professionele ondersteuning krijgen. Soms zijn een paar gesprekken al genoeg om weer grip te krijgen op de situatie.