



De stress de baas

*10 bewezen tips
tegen stress*

MIRABELLE JANSSEN



Even voorstellen

Mijn naam is Mirabelle Janssen en ben sinds 2015 bezig als Shiatsu therapeut in mijn praktijk te Deurne.

Ik weet wat stress is, ik heb er zelf jaren last van gehad. Ik werkte een aantal jaar geleden op kantoor en ik voelde me voor alles verantwoordelijk, nam die verantwoordelijkheid ook en van lieverlee kwam er steeds meer op mijn bordje terecht.

Ik kon toen slecht dingen overdragen aan anderen, "afschuiven" vond ik dat terwijl dat eigenlijk heel normaal is.

Ik kwam uiteindelijk met Shiatsu in aanraking en dat heeft mijn leven mag ik wel zeggen compleet veranderd. Door de stress die ik ervoer had ik enorm veel last van bekkeninstabiliteit (dit heb ik overgehouden na mijn 3 zwangerschappen). De bekkeninstabiliteit werd erger en erger tot ik op een punt kwam dat ik zelfs op kantoor iedere 2 uur een kwartier plat moest liggen (dat deed ik dus gewoon ook). Met Shiatsu leerde ik luisteren naar mijn lichaam en ernaar handelen en dat is een heel gelukkig keerpunt geweest.

Inmiddels help ik mensen die last hebben van stress en stress gerelateerde klachten zodat ook zij een leven zonder stress kunnen hebben.

Ik weet wat ervoor nodig is om dit op te lossen! Door mijn studie en door mijn eigen ervaring!

Inleiding

Stress ontstaat niet van de ene op de andere dag. Daar gaat een hele periode aan vooraf. Soms wel jaren. Dan is het vaak zo dat je zelf niet eens meer in de gaten hebt dat je onder voortdurende stress staat.

Stress is ook niet per se fout. Stress hebben we allemaal nodig om alert en actief te reageren op een situatie. Het is wel de bedoeling dat zodra de situatie voorbij is je stress level ook weer daalt.



Als je stressniveau niet meer gaat dalen dan kom je in de problemen. Dan krijgt je lichaam niet meer de tijd om te herstellen en gaat het interen op de reserves.

Stress is onder te verdelen in 3 fases.

- ✓ Alarmfase: deze fase is een onmiddellijke reactie op stress of een crisissituatie. Je hormoonlevel (adrenaline) stijgt om ervoor te zorgen dat je kunt gaan "vechten of vluchten". Deze reactie komt uit ons "krokodillenbrein".

Vroeger moest je alert reageren als er een roofdier op je pad kwam en deze reactie gebruiken we nog steeds als we in een stressvolle of crisissituatie terecht komen. Deze fase hebben we allemaal wel, dit is ook

helemaal niet erg. Het is juist prima als je nog snel iets moet doen of je moet onmiddellijk reageren op een gebeurtenis.

- ✓ Weerstandsfase: deze fase sluit aan op de alarmfase als de stress niet na een paar uur voorbij is. Deze fase zorgt ervoor dat je lichaam nog steeds in de hoogste staat van paraatheid blijft staan. Als na de eerste fase je stress niet daalt blijft je lichaam vol adrenaline en cortisol. Je kunt je voorstellen dat dit niet goed voor je lijf en je mind is. Deze fase kan soms maanden tot jaren duren. Je put je lichaam enorm uit zonder dat daar herstel tegenover staat.
- ✓ Uitputtingsfase: deze fase is de kritieke fase. Je hebt je lichaam zo uitgeput dat er nu echt iets moet gebeuren voordat je lichaam het echt af laat weten met schade aan organen tot gevolg. Dit is echt een extreme fase. Het is zaak om niet in deze fase terecht te komen en al eerder actie te ondernemen.

Zoals je ziet kan stress dus al jaren bestaan vaak zonder dat je je er direct van bewust bent. Maar ondertussen maak je wel alle reserves op. Daardoor ben je dus moe, uitgeput en lusteloos.

Je lichaam heeft weinig tot geen reserves meer om je energie en levenslust te geven.

Met de tips die ik hieronder heb verzameld kun jij dat zelf verbeteren.

Elke lichamelijke en emotionele aandoening die het natuurlijke evenwicht van je lijf uit balans brengt zorgt voor een of andere vorm van stress.

Stress is niet alleen maar lichamenlijk.

Stress kan lichamenlijk zijn doordat je een chronische ziekte hebt of letsel.

Stress kan ook emotioneel zijn, doordat je bepaalde angsten of een depressie hebt.

Stress heeft ook te maken met de omgeving, extreme koude of hitte kan al stress veroorzaken. Dan is er nog een extreem geval van stress dat is het geval bij bijvoorbeeld uithongering door oorlog en in de derdewereldlanden. Dat komt bij ons gelukkig niet zo heel vaak voor. Uitgezonderd natuurlijk vrouwen die kampen met anorexia of boulimia.

Hoe uit stress zich in het dagelijks leven?

Ken je dat gevoel van??

Lamelijk na je werk op de bank hangen, alles is je te veel en 's morgens ga je met veel goede moed weer aan het werk om een uur later te beseffen dat je het allemaal niet zo helder meer ziet en desondanks blijf je maar doorgaan.

Je ligt de halve (of hele) nacht wakker, compleet uitgeput en toch maar niet in slaap kunnen vallen. Draaien, woelen, uit bed, wat drinken en weer opnieuw proberen, overigens zonder veel resultaat.

Je hebt het idee dat je alles heel goed geregeld hebt, thuis, werk en sociale leven maar je bent al tijden 'ziek' en je ligt ieder weekend in bed om maar weer fit te worden zodat je doordeweeks gewoon kunt gaan werken.

Uit het niets word je boos! Thuis 'ontplof' je regelmatig, je valt uit naar je kinderen en naar je partner om vervolgens 5 minuten later je excuses aan te bieden omdat je het zo allemaal niet bedoelde (de zoveelste keer in de laatste tijd).

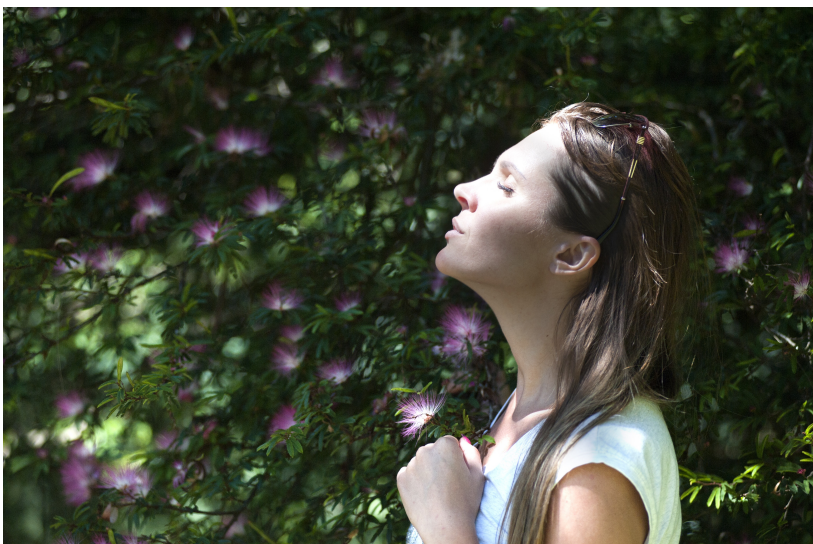
Je zit ziek thuis, je kunt bij wijze van spreken je ene voet niet meer voor de andere krijgen, je hebt het gevoel dat je in een uitzichtloze situatie zit en je hebt geen idee hoe je hier weer boven op kunt komen. Zorg ervoor dat je niet in deze situatie terecht komt. Zit je er wel in, neem dan contact met me op. Zodat ik je kan helpen hier weer zo snel mogelijk uit te komen. Wat dat is echt mogelijk.

Hieronder volgen 10 tips om de stress de baas te kunnen. Probeer ze rustig tot je te nemen. Bedenk waar het bij jou misgaat en kijk of je wat dingen kunt aanpassen.



10 tips

De Stress De Baas



Tip 1

LEER NEE ZEGGEN EN ZEG OOK DAADWERKELIJK NEE!

Leer nee zeggen, hoe moeilijk dat ook voor je kan zijn. Het loont echt de moeite en geeft je zoveel tijd en rust. Als je dit moeilijk vindt oefen dit met een vriendin waar je je veilig bij voelt en dan zul je zien dat het veel makkelijker is dan je dacht.

Mocht nee zeggen echt niet lukken als ze het je op de man af vragen, vraag dan bedenktijd. Geef aan dat je erover na moet denken en dat je later een antwoord geeft.

Hoe vaker je nee zegt, hoe makkelijker dit ook gaat worden.

((Nee zeggen tegen een ander is Ja zeggen tegen jezelf – onbekend))

Tip 2

MAAK EEN TAKENLIJST

Begin de dag met een takenlijst of een planning, zet bovenaan wat er absoluut gedaan moet zijn aan het einde van de dag.

Plan ook tijd voor onvoorziene dingen die plotseling gedaan moeten worden. Houd je ook aan deze planning.

Dat houdt ook in dat je je e-mail niet meer doorlopend checkt maar op 4 vaste momenten op een dag.

Plan ook niet te veel op een dag. Kijk goed naar wat er haalbaar is voor jou. Wat een ander kan wil niet zeggen dat jij dit ook moet kunnen. Blijf lief voor jezelf.

((There is more to life than increasing its speed. – Mahatma Gandhi))

Tip 3

EET GEZOND

Eet gezond, dat betekent niet alleen goede producten maar eet ook bewust. Niet even snel tussendoor een boterham naar binnenwerken terwijl je aan het facebooken bent of nog even je e-mail controleert.

Nee, neem er echt de tijd voor, dit geeft ook rust.

Mocht je tijdens de lunchpauze nog een paar minuten over hebben, ga een blokje om. Al is het maar 5 minuten je voelt je zoveel beter.

Eet gezond, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Chinees gezien eten wij in het westen veel te koud. Yoghurt bij het ontbijt, boterhammen in de middag en in de avond een salade of als het kan een maaltijd salade. Dit is voor ons lichaam niet de juiste voeding. Eet warm, ook als ontbijt, neem iedere dag soep en beperk rauwkost tot het minimum.

((Good food is a wise medicine – Alison Levitt MD))

TIP 4

GA WANDELEN

Als er iets is wat goed voor je is en waar je geen kosten hoeft te maken om het te gaan doen is wandelen. Begin met een half uur en bouw dit uit naar een uur per dag.

Is voor jou een half uur al te veel, krijg je daar stress van? Geen enkel probleem. Begin klein met 5 minuten als dit voor jou goed voelt. Iedere meter die je per dag extra kunt opbouwen is er één. Ook daar mag, nee moet je zelfs trots zijn.

Dit zorgt ervoor dat je je hoofd leeg kunt maken zodat je minder piekert. Echt een hele goede zet als je last hebt van stress. Heb je de mogelijkheid, ga dan lekker naar het bos. Dat geeft zo veel rust.

((It's not stress that kills us, it's our reaction to it – Hans Selye))

Tip 5

NEEM IEDER UUR EEN KLEINE PAUZE

Neem ieder uur een kleine pauze van 5 minuten. Dit kan gewoon aan je bureau of aan de keukentafel. Adem een aantal keer heel bewust en diep in je buik. Maak je hoofd leeg. Denk dat als je uitademt je ook alle stress mee uitademt, dit het helpt heel goed tegen de stress.

In die pauze is het niet de bedoeling dat je dan gedachteloos gaat zitten swipen op je telefoon, pauze is echt pauze en dan ga je niet je socials bijhouden.

((The time to relax is when you don't have time for it. – Sydney J. Harris))

Tip 6

PRAAT EROVER

Praat erover met je partner, je kinderen, je baas en je collega's. Geef aan dat het water je aan de lippen staat. Iedereen is bereid om jou te helpen. En nee, daar hoeft je je niet schuldig over te voelen.

Stel je eens voor dat je collega naar je toekomt en zegt dat ze het niet meer trekt en dat ze op het punt staat in te storten. Zou jij dan denken jeetje wat een watje? Kan ze nou niks? Of denk je, wat goed dat ze dit aangeeft en wat kunnen we doen om haar te helpen? Ik denk het laatste, ik denk het niet alleen, ik weet het zeker.

Dus trek die stoute schoenen aan en zegt het!

Ook tegen je partner, je kinderen, je vriendinnen.

Je kinderen kunnen best zelf hun kamer opruimen, een wasje in de machine doen of er een ophangen. Je partner kan ook eens de boodschappen doen, koken en de kinderen helpen met hun huiswerk.

We nemen nu iedereen zoveel mogelijk het werk uit handen, dat kunnen ze prima zelf ook oplossen. Maar als jij niets zegt, blijft het zoals het is.

((For fast-acting relief, try slowing down. –Lily Tomlin))

Tip 7

SCHRIJF DE STRESS VAN JE AF

Ga schrijven, het kan in een (mooi) dagboek maar het kan net zo goed in een A4blok. Schrijf op waar je last van hebt, wat je dwars zit, waar je tegen aan loopt en waarom de stress zo hoog is op dit moment. Je hoeft je niet in te houden. Je mag en moet zo open mogelijk naar jezelf zijn.

Niemand hoeft te lezen wat jij opschrijft. Dit is lekker helemaal voor jezelf. Heel waardevol is het ook om jezelf hierin ook te belonen voor als dingen goed gaan en als jij vindt dat je echt stappen gemaakt hebt om je stress te verminderen.

((I can shake off everything as I write; my sorrows disappear, my courage is reborn. – Anne Frank))

Tip 8

‘ONTVRIEND’ MENSEN DIE TE VEEL ENERGIE KOSTEN

‘Ontvriend’ de mensen die je te veel energie kosten. Je kent ze wel die ‘vrienden’ die te pas te en te onpas bij jou aankloppen met problemen, die maar blijven doorgaan over die andere vriendin die niet doet wat zij graag zou willen, die zoveel energie kosten dat je compleet leeg bent als ze vertrekken. Die heb je niet nodig, daar kun je niks mee en dat kost je nu veel te veel energie. Die energie moet je nu voor jezelf gebruiken want daar ligt nu je prioriteit.

((It is not a daily increase, but a daily decrease. Hack away at the inessentials. – Bruce Lee))

TIP 9

ZORG GOED VOOR JE LICHAAM

Zorg goed voor jezelf, neem een pauze, zet 's avonds op tijd de televisie uit. Lees een boek. Ga mediteren. Ga wandelen na het eten en doe dit samen met je kinderen of partner. Heb je lichamelijk klachten, luister dan goed naar lichaam en neem op tijd rust.

Plan een ik doe lekker niets ochtend of middag of een hele dag.

Mediteren hoeft trouwens helemaal niet moeilijk te zijn. Er zijn tal van online-mogelijkheden om te mediteren of yogaoefeningen te doen. Van beginner tot gevorderd.

((Don't underestimate the value of Doing Nothing, of just going along, listening to all the things you can't hear, and not bothering. – Winnie the Pooh))

Tip 10

ZOEK UIT WAAR DE STRESS VANDAAN KOMT

Bedenk goed waar die stress vandaan komt en ga daar mee aan de slag. Een goed hulpmiddel is een dagboek. Schrijf iedere dag op wat je blij maakt, waar je stress van krijgt, wat goed ging en wat minder goed ging, waar je trots op bent. Dit geeft je heel veel inzicht in de herkomst van je stress.

Bonus tip

Omdat ik het fijn vind om je te helpen, deel ik hier ook nog een aantal acupressuur punten die je bij jezelf kunt doen om nog meer rust te ervaren en de vermoeidheid aan te pakken.

Maag 36 Zusanli, die punt bevindt zich een handbreedte onder je knieschijf aan de buitenkant van je been. Masseer dit punt stevig met je duim of met je vingers en je voelt de energie weer gaan stromen.

Pericard 6 Neiguan, dit punt ligt 2 duimbreedtes onder de polsplooi tussen de peesjes op de binnenkant van je arm. Dit punt zorgt ervoor dat je stress wordt verminderd en helpt als je niet kunt slapen.

Yintang, dit punt ligt precies tussen je wenkbrauwen en dit kun je gebruiken om stress te verminderen.

Alle punten kun je zachtjes masseren (maag 36 mag steviger gebeuren) met een drukkende beweging. Doe dit voor een aantal keer per dag voor 1 tot 2 minuten per punt. Maag 35 en Pericard 6 kun je op beide kanten behandelen.

Ga hier lekker mee aan de slag en je zult zien dat ook jij van je stress af kunt komen.

Als het goed is ben je al een heel eind op weg met het invullen van je werkboek. Dit helpt jou om inzichten te krijgen in waarom je zoveel stress hebt.