STRESS!

Herken jij de signalen?

Fysieke stressreacties

NICOLIEN DELLENSEN

Sfeer van Invloed 360°

Index

Introductie 3

Hoe het werkt 3

Over de Stresskaarten 4

Waarom zou je je stressreacties moeten leren herkennen? 4

Stress: Het is niet alleen maar slecht 6

Verschillende Stressreacties 8

Veel spanning in je lijf voelen 9

Versnelde hartslag krijgen 14

Trillen 19

Zweten 24

Plotseling ziek zijn 28

Pijn in je buik krijgen 33

Het koud krijgen 37

Blozen 42

In tranen uitbarsten 46

Plotseling moe of slaperig worden 50

Introductie

Stel dat je altijd alles onder controle had. Dat er nooit last-minute deadlines waren waarvoor je extra gas moest geven en iedereen in je team perfect met elkaar overweg kon. Zou je dan gelukkiger, rustiger en productiever zijn? Zou je je gezonder voelen, zowel fysiek als emotioneel?

De harde realiteit is echter dat het leven vol stressmomenten zit en dat deze er altijd zullen zijn. Je kunt nu eenmaal niet controleren welke uitdagingen op je pad komen of hoe andere mensen zich gedragen. En werk zonder deadlines of conflicten is nu eenmaal te mooi om waar te zijn.

Tot zoverre het slechte nieuws.

Het goede nieuws is dat je veel meer controle hebt dan je denkt als het gaat om stress. Door te leren wat bij jou stress veroorzaakt en hoe je hierop reageert, kun je de impact van angst, druk en zorgen op je dagelijks leven drastisch verminderen. Belangrijker nog; je kunt leren je stressniveaus daadwerkelijk te beheersen op de lange termijn, waardoor je effectievere beslissingen kunt nemen, meer betekenisvolle verbindingen met anderen aangaat en beter omgaat met de uitdagingen die van tijd tot tijd opduiken.

Dit E-book geeft je de vaardigheden om precies dat te doen; begrijpen wat je tegenhoudt in stressvolle situaties. Of het nu een reactie is die plotseling opkomt, zoals blozen of dat het gaat om een meer geleidelijke opbouw van spanning, waardoor je lijf stijf en pijnlijk aanvoelt. Hoe meer je je bewust wordt van je fysieke stressreacties, hoe beter je in staat bent om te identificeren waardoor deze worden veroorzaakt. Uiteindelijk is het doel van dit boek om je te helpen onnodige spanningen te leren beheersen en de controle over je leven terug te nemen.

Hoe het werkt

De Stresskaarten die beschreven worden in dit boek zijn ontworpen om gesprekken op gang te brengen en bewustwording te creëren. Je kunt ze gebruiken om meer te weten te komen over je eigen reacties of als coachings-, trainings- en facilitatietools om anderen te helpen en begeleiden.

Bij elke kaart staat een aantal reflectievragen die je zullen helpen te bepalen of de beschreven reactie op jou of je cliënten, medewerkers of deelnemers van toepassing is. Kies de kaarten die het meest passend zijn en werk het betreffende hoofdstuk door in je eigen tempo.

Je vindt een korte inleiding bij elke stressrespons. Er wordt uitleg gegeven waarom deze reactie plaatsvindt en op welke fysieke of gedragsmatige manieren elke reactie zich manifesteert. Je zult lezen over minder bekende feiten bij bepaalde reacties en er worden steeds drie oefeningen beschreven die je zullen helpen effectiever met de reactie om te gaan.

Maar voordat we ingaan op de Stressresponsen eerst wat meer algemene informatie over de stresskaarten, wat stress is en waarom we reageren zoals we doen onder druk.

Over de Stresskaarten

Hoewel we allemaal stress ervaren, kunnen de triggers die dit veroorzaken van persoon tot persoon variëren. Het idee dat je moet spreken in het openbaar kan bij jou bijvoorbeeld het koude zweet doen uitbreken, terwijl je collega hier misschien niet eens over nadenkt.

Hetzelfde principe geldt voor hoe we omgaan met stressvolle situaties. Zo kan jij misschien prikkelbaar worden bij het idee om een stagiair te begeleiden of de neiging hebben om sarcastisch te reageren als je ergens mee zit. Anderen zullen misschien juist overdreven aardig doet als ze stress hebben of in nerveus gegiechel uitbarsten als ze in situaties zitten waar ze eigenlijk tegenop zien.

We ontwikkelen allemaal unieke manieren om onszelf te beschermen tegen druk. Defensiemechanismen die ons hielpen om onze onzekerheid te verbergen of ons beter te voelen over de situatie. Vaak worden deze reacties al vroeg in ons leven gevormd en zijn ze zo ingebakken in ons gedrag, dat we ze als volwassene vertonen zonder dat we erbij nadenken.

Na verloop van tijd kunnen deze reacties ook minder effectief worden. Wordt de relatie met je collega's bijvoorbeeld beter als je sarcastisch reageert? Hoe helpt nerveus lachen in een sollicitatiegesprek?

De Stresskaarten die je in dit boek vindt zijn gebaseerd op dit soort defensiemechanismen. Ik heb mijn best gedaan om de meest voorkomende tekenen van stress te selecteren. Reacties die vaak verschijnen zonder dat we het beseffen maar die ons ervan kunnen weerhouden om op ons best te presteren.

Waarom zou je je stressreacties moeten leren herkennen?

Als je over de stressreacties leest zal je er waarschijnlijk een paar herkennen in je eigen lichaam of gedrag. Wees niet bezorgd, dat is juist goed! Bewustwording is de eerste stap om er succesvol mee om te gaan.

Misschien vraag je je nog steeds af: "Als iedereen stress ervaart, waarom dan de moeite nemen

je reacties hierop te herkennen?"

Het is vooral belangrijk omdat we meer geneigd zijn om ineffectief te handelen als we ons niet bewust zijn dat we eigenlijk een stressreactie vertonen. Zo kunnen onze stressreacties het begin zijn van een zichzelf versterkende cyclus. Als je merkt dat je je onbedoeld op een bepaalde manier voelt of gedraagt reageer je vaak ook weer op deze reacties. Als je je ooit ongemakkelijk of beschaamd voelde toen je moest blozen, dan weet je wat ik bedoel. Het zorgde er waarschijnlijk voor dat je nog meer stress of schaamte voelde, nietwaar?

Deze vicieuze cirkel kan alleen worden doorbroken als je de oorzaak van de spanning of druk aanpakt. Of het nu gaat om een ongezonde werk-privé balans, gebrek aan ondersteuning op het werk, of iets anders. Onderzoek toont aan dat in staat zijn om je reacties te herkennen en te benoemen de belangrijkste stap is om hier positiever mee om te gaan. Dat is dan ook het eerste doel van dit boek.

De volgende stap is, zoals je waarschijnlijk al geraden hebt, leren hoe je je stressreacties kunt beheersen, op een manier die nuttig is in plaats van je meer schaamte of leed veroorzaakt.

Daarom is mijn tweede doel met dit boek om je uit te rusten met oefeningen die je zelf kunt doen. Ik hoop dat, door ermee bezig te zijn, het steeds gemakkelijker wordt om de symptomen en gedragingen te beperken die je ervan weerhouden om constructief contact te maken met anderen en dat je meer leert focussen op je doelen.

Veel succes!

Stress: Het is niet alleen maar slecht

We hebben allemaal wel eens verlangd naar een relaxtere werkomgeving. De hoop dat we productiever zouden worden. *"Als ik niet zoveel aan mijn hoofd had,"* dacht je waarschijnlijk, *"zou ik zeker veel beter werk leveren!"*

Misschien verbaast het je dat dit niet waar hoeft te zijn. Bij afwezigheid van stress zouden onze prestaties wel eens achteruit kunnen gaan. Hoezo dan?

Hoewel te veel stress duidelijk niet goed is, heeft het een nuttige functie bij het verbeteren van onze prestaties. Tot op zekere hoogte dan uiteraard.

De afbeelding hieronder illustreert dit concept, ook bekend als de Wet van Yerkes-Dodson[1]:

Image 1: Level of Stress vs. Performance

Zoals deze grafiek laat zien, gaat de wet van Yerkes-Dodson ervan uit dat we op verschillende niveaus presteren afhankelijk van de hoeveelheid druk die we ervaren.

- Wanneer we kalm zijn (helemaal links in het model) worden we onderprikkeld en kunnen onze prestaties lijden onder de apathie of verveling die we ervaren.
- Wanneer we een gezond en optimaal niveau van spanning ervaren, zijn onze prestaties vaak het best; psychologen noemen dit optimale niveau *eustress*. Op dit niveau (onze prestatiepiek) zijn we meer gemotiveerd, boeken we meer vooruitgang en zijn we positiever in ons dagelijkse leven[2].
- Verdere opwinding voorbij dit punt leidt tot *distress*. Onze prestaties gaan lijden onder de druk die we ervaren. Dit zijn typisch de momenten waarop een aantal signalen uit de volgende hoofdstukken naar voren kunnen komen.

[1] Nickerson, C. (2021). The Yerkes-Dodson Law and Performance. Bron https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html/

[2] Lindberg, S. (2019). Eustress: The Good Stress. Bron: https://www.healthline.com/health/eustress#eustress-vs-distress/

Een interessant inzicht van de wet van Yerkes-Dodson is dat het optimale niveau van spanning af blijkt te hangen van de complexiteit een taak. Bij eenvoudige taken (bijvoorbeeld een 100 meter sprint) presteren we beter onder relatief hoge druk. Bij complexere taken (zoals het schrijven van een verslag of andere werkgerelateerde taken) is een lager opwinding-niveau vereist voor eustress.

Wat betekent dit nu voor werknemers, teams, leiders en organisaties ?

Zoals je hebt gezien, is continu streven naar nul stress onrealistisch en waarschijnlijk niet ideaal. De beste aanpak is om te leren herkennen wanneer je stressreacties vertoont en bijstuurt, zodat je weer op een optimaal niveau terecht komt. Aan de basis hiervan ligt het vertrouwd raken met de meest voorkomende signalen waarmee jij op stress reageert.

Fun Fact!

Volgens de Mayo Clinic leidt het leren beheersen van je stressniveaus tot een betere kwaliteit van leven, een betere zelfbeheersing en focus, en betere relaties. Het kan zelfs bijdragen aan een langere levensduur en een betere gezondheid.

Verschillende Stressreacties

Er is een groot aantal mogelijke stressreacties. Hiervan worden er 48 behandeld in de Stresskaarten; Stress! Herken jij de signalen? Waar dit E-book op gebaseerd is. Deze reacties vallen grofweg in drie categorieën uiteen:

- Fysieke reacties; deze zijn over het algemeen gerelateerd aan onze fysiologische 'vecht-of-vlucht' reactie, zoals trillen, zweten, of de rillingen krijgen.
- Cognitieve/emotionele reacties; deze categorie omvat mentale en gevoelsmatige reacties op stress, zoals ontkenning.
- Sociale reacties; dergelijke defensiemechanismen uiten zich in gedrag. Denk aan reacties als te veel uitleggen, anderen de schuld geven of ruzie maken.

Voor dit E-book heb ik gekozen om me te richten op tien lichamelijke stressreacties. Vooral omdat deze waarschijnlijk het makkelijkst opgemerkt worden door jezelf en jouw omgeving.

Sommige van deze reacties zijn zichtbaar voor anderen, zoals blozen, trillen of zweten. Sommige zijn minder zichtbaar, zoals spierspanning, slaperigheid of een verhoogde hartslag.
Andere, zoals maagkrampen en koude ledematen, kunnen gemakkelijk worden verward met symptomen van een ziekte. Allemaal kunnen ze meer stress veroorzaken op het moment dat je ze zelf opmerkt. Vooral als je eigenlijk niet zeker weet wat er op dat moment met je aan de hand is.

Met behulp van dit boek kun je de signalen herkennen voor wat ze zijn - tekenen dat je actie moet ondernemen om je stress te beheersen.

De volgende hoofdstukken behandelen elk een andere stressreactie; voel je vrij om direct door te bladeren naar de reacties die voor jou het meest relevant zijn.

Als je je aangesproken voelt door een bepaalde stressreactie, kijk dan eens naar de drie oefeningen die ik voorstel om je te helpen met die reactie om te gaan.

Neem je tijd, kijk wat voor jou werkt en onthoud dat het omgaan met stressreacties veel gemakkelijker wordt door hiermee te oefenen.

Als je merkt dat een bepaalde oefening helpt om je beter te voelen of te presteren zou deze ook kunnen werken voor een andere reactie. Zoals ik al zei, stress beïnvloedt ons allemaal anders.

Veel spanning in je lijf voelen

Veel spanning in je lijf voelen

Bouwt de spanning in je lichaam op als je te veel op je bord hebt? Voel je dat spiertje in je rug trekken wanneer de deadlines zich opstapelen? Als stressvolle gebeurtenissen impact hebben op de spanning in je lichaam, dan is deze kaart voor jou.

Hoe voel je je op dit moment? Losjes, relaxt, ontspannen?
Of... heb je een beetje last van je nek? Pijnlijke schouders? Of wellicht wat spanning in je gezicht, armen of benen?

Vaak realiseren we ons niet wanneer en hoe we spanning opbouwen als we onder druk staan. We denken eerder dat we misschien wat te enthousiast geweest zijn in de sportschool of raar geslapen hebben... Totdat een collega vraagt: “Waarom frons je?”

Lichamelijke spanning is een bijna automatisch verdedigingsmechanisme dat zich op vele manieren kan manifesteren. Of je nu op je nagels bijt, fronst, of je kaak op elkaar klemt, het is goed om je bewust te zijn van hoe en waarom je spieren verstijven, zodat je deze spanning bewust kunt loslaten.

Waarom spanning in je lijf voelt door stress?

Wanneer we geconfronteerd worden met bedreigende situaties, of potentiële bedreigingen, gaat je lichaam in de ‘overleef-stand’. Denk aan boksers in de ring of hardlopers die gaan sprinten. Je zal zien dat hun spieren klaar zijn om actie te nemen.

Diezelfde spieren worden geactiveerd tijdens fight, flight, or freeze reacties.
Als je gestrest bent, geven je hersenen adrenaline af, hetgeen een signaal is voor je spieren dat ze zich moeten aanspannen. Dit mechanisme hielp onze voorouders om zich voor te bereiden op pijn of bedreigingen. Vandaag de dag is dit ‘beschermingsmechanisme’ nog steeds in werking.

Wist je dat?

- Spanning in je nek door stress hoofdpijn kan veroorzaken, omdat je nek dicht bij je hoofd zit.
- Je fysieke reactie op gespannen spieren (zoals compenseren) ook kan leiden tot andere ongemakken, zoals rugpijn.
- Spierspanning kan variëren van een doffe pijn tot scherpe, pijnscheuten of langdurige pijn. Een verhoogd bewustzijn hiervan zal je niet alleen helpen bij het herkennen van de waarschuwingssignalen, maar je ook helpen om de triggers te identificeren, zodat je stress op de langere termijn kunt voorkomen.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Trek een gek gezicht!

Het is misschien verrassend, maar je gezichtsspieren krijgen vaak veel te verduren als je gespannen bent. Vooral de spieren in je voorhoofd en je kaak.

Door een gek gezicht te trekken komen je ogen, mond en wangen in beweging. Hierdoor maak je gespannen spieren los.

Daag jezelf eens uit om zoveel mogelijk gekke gezichten te trekken Onderzoek op hoeveel manieren je je kin, voorhoofd en lippen kunt bewegen:

- Maak je wangen bol
- Steek je tong uit
- Trek je wenkbrauwen omhoog, omlaag en opzij
- Gaap, zucht, slik
- Wiebel met je neus als een konijn

Masseer vervolgens zachtjes je gezicht om te zien of de spanning er inderdaad uit is. Ook het masseren van je slapen kan voor extra ontspanning zorgen.

2. Kauw op kauwgom

Volgens wetenschappers van de Universiteit van Cardiff helpen de fysieke bewegingen die je maakt bij het kauwen van kauwgom om:

- Vermoeidheid tegen te gaan,
- Gevoelens van angst te verminderen,
- Depressie te verminderen en
- Je humeur op te peppen.

Dit komt waarschijnlijk doordat tijdens het kauwen bepaalde delen van de hersenen gestimuleerd worden. Daarnaast wordt gedacht dat de beweging die je maakt als je kauwt zorgt voor een betere doorbloeding van bepaalde delen van de hersenen.

Een voordeel van kauwgum kauwen is ook dat je het altijd en overal kunt doen!

3. Luister naar je lichaam

Je kunt de spanning in je lichaam aanpakken door... ernaar te luisteren.

Om preciezer te zijn; je kunt focussen op die delen van je lijf waar je stress ervaart. Op die manier kan je deze extra aandacht, zorg en liefde geven en waar nodig spanning loslaten.

1. Scan je lichaam van top tot teen. Ga hiervoor eerst comfortabel zitten of liggen en adem een paar keer langzaam in en uit. Zodra je je wat meer ontspannen voelt, sluit je je ogen en begin je je lichaam te 'scannen' van boven naar beneden. Merk hierbij iedere gewaarwording op zonder hierover te oordelen. Ga van je kruin naar beneden via je voorhoofd, slaap, ogen, oren, neus, wangen en ga zo door tot aan het puntje van je teen. Waar voel je je comfortabel? Waar zit het vast? Waar voelt het zwaar? Warm of koud? Neem de tijd en herhaal de scan zo vaak als je wilt.

2. Je bent nu beter in staat om spanning te identificeren. Eventuele aandachtsgebieden zou je na afloop van de scan kunnen noteren. Als je regelmatig een bodyscan doet zal je merken dat bepaalde gevoelige plekken herhaaldelijk opduiken.

3. Adem ten slotte diep in, ontspan en schud alles van je af. In de oefening 'Luister naar je lichaam' vind je hoe je je kunt richten op bepaalde zones die je hebt geïdentificeerd.

Ten slotte wil ik graag nog een opmerking toevoegen. De drie tips in dit artikel helpen goed op de korte termijn, maar zijn ook een prima uitgangspunt voor de langere termijn. Meer bewustzijn van je lichaam zal je niet alleen helpen om de waarschuwingssignalen te herkennen. Het helpt ook fantastisch om te achterhalen wat jouw triggers zijn, zodat je meer stress kan leren vermijden.

Wat anderen zeggen

"Een echte aanrader voor wie meer inzicht wil in zijn/haar stressrespons. De afbeeldingen spraken mij erg aan en dat maakte het erg makkelijk om mee te werken."

— Dafna – Mesoloog

Aantekeningen

Versnelde hartslag krijgen

Versnelde hartslag krijgen

Gaat je hart als een razende tekeer als je gestrest of overweldigd bent? Zorgen nieuwe of onbekende situaties of enge gedachten ervoor dat het in de vijfde versnelling schiet? Dan is deze kaart op jou van toepassing!

Onze voorouders hadden twee opties als er gevaar dreigde - dit te lijf gaan en vechten voor je leven of er als de bliksem vandoor gaan. Vandaag de dag vormen de uitdagingen waar zij mee te maken hadden (zoals T-Rexen) geen bedreiging meer, maar ons instinct om te vechten of vluchten is nog steeds sterk aanwezig. Dus.. voelde je ooit je hart bonzen, je borst kloppen of je ademhaling versnellen toen je gestrest was, dan is daar een logische verklaring voor.

Een verhoogde hartslag is een normale reactie op stressoren die we dagelijks tegenkomen. Dat betekent echter niet dat je het niet kunt leren beheersen!

Waarom je een snelle hartslag krijgt van stress?

Een vecht-of-vlucht reactie is een automatische reactie op waargenomen bedreigingen. Of je nu anticipeert op een mogelijk onaangenaam gesprek of ruzie krijgt met een collega. Deze respons wordt in gang gezet om je voor te bereiden op actie; het zorgt dat je extra alert bent.

Wat er op dat moment gebeurt in ons lichaam? Emotionele spanning zorgt ervoor dat je hersenen een vloedgolf van stresshormonen in je systeem loslaten. Deze hormonen, inclusief cortisol, activeren je sympathische zenuwstelsel; het deel van je autonome zenuwstelsel dat je organen zodanig beïnvloedt dat je lichaam aan het werk kan. Hierdoor word je lichamelijk veel alerter; de bloedtoevoer naar je spieren neemt toe, je hartslag gaat omhoog en je ademhaling versnelt waardoor je een extra zuurstofboost krijgt.

Wist je dat?

- Een gezond hart een verhoogde hartslag en zelfs milde hartkloppingen prima aankan. Hoewel je je misschien zorgen kunt maken, is een versnelde hartslag over het algemeen onschadelijk.
- Er andere factoren zijn die je hartslag kunnen beïnvloeden; je lichaamsgrootte, de omgevingstemperatuur en of je zit of staat.
- Cafeïne, nicotine en andere stimulerende middelen ook een verhoogde hartslag kunnen veroorzaken. Het is dus een goed idee om deze middelen te vermijden als deze Stresskaart op jou van toepassing is.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Doorbreek de vicieuze cirkel

Nu je weet dat emoties jouw sympathische zenuwstelsel activeren, kun je actie ondernemen om te voorkomen dat dit een eigen leven gaat leiden.

Vaak:

- Leidt stress (bijvoorbeeld zorgen over een vergadering) tot een snellere hartslag.
- Als je niet bewust bent van deze lichamelijke reacties kun je je hier nog meer zorgen over maken (*"Oh nee, er zijn vast problemen op komst !"*)
- Dit vergroot je stress, waardoor je hartslag nog hoger wordt.

Inzicht in dit zichzelf versterkende patroon kan helpen om jezelf te kalmeren op die momenten dat je merkt dat je hartslag versnelt. Je kunt vroegtijdig actie ondernemen door een beetje te ontspannen. Daardoor doorbreek je de vicieuze cirkel van elkaar uitlokkende lichamelijke en emotionele reacties.

2. Ga aan de wandel!

Door naar buiten te gaan wanneer je voelt dat je hart begint te bonzen, stimuleer je 'gelukshormonen' die de impact van het stresshormoon cortisol tegengaan.
Dit zorgt ervoor dat je tot rust komt en ontspant, waardoor je je rustiger en gelukkiger voelt. Gelijktijdig wordt het ongemak dat je bijvoorbeeld door spierspanning voelt, verlicht.

Om te genieten van de voordelen van de endorfine die door lichaamsbeweging wordt opgewekt hoef je jezelf helemaal niet te pushen. Volgens deskundigen is een rustige wandeling al genoeg om de voordelen te bewerkstelligen.

3. Ontsnap mentaal

Visualisatie is een manier om je hersenen even rust te geven en je lichaam te kalmeren. Je doet dit door het visualiseren van vredige, serene beelden vanuit je eigen verbeelding.

Neem de volgende stappen om harmonie te creëren tussen je geest en lichaam:

- Zorg dat je comfortabel zit of ligt op een rustige plaats.
- Haal met gesloten ogen een paar keer langzaam, diep en ontspannen adem.
- Probeer je een rustige plaats voor te stellen waar je je gelukkig, tevreden en op je gemak voelt. Misschien is het een idyllische omgeving die je graag zou willen bezoeken, of een bekende plaats waar je met veel plezier aan terugdenkt.
- Breng vervolgens je andere zintuigen in de visualisatie. Maak het zo realistisch mogelijk qua zicht (wat kun je zien?), gehoor (is het een kabbelend beekje?), geur (zoals vers gemaaid gras of zoete bloemen), tast (bijvoorbeeld een zacht, warm briesje) en smaak (het lichte zout van de kustlucht?).
- Een goede truc om je nog meer relaxed te voelen is om je een pad voor te stellen dat je langzaam en ontspannen oploopt.
- Besteed eventueel aandacht aan het evalueren van je ontspannen toestand. Hoe voelt het? Adem langzaam door en geniet ervan.
- Kom geleidelijk en zachtjes terug naar de realiteit.
- Sluit de oefening af door tot drie te tellen en doe dan je ogen weer open. Voel je je meer ontspannen, gekalmeerd en rustig?

Onthoud dat je deze tijdelijke ontsnapping kunt herbeleven wanneer je maar wilt. Dat je te allen tijde dat kalmerende gevoel weer op kan roepen. Deze kennis kan het omgaan met angst, stressveroorzakers en andere uitdagingen veel makkelijker maken.

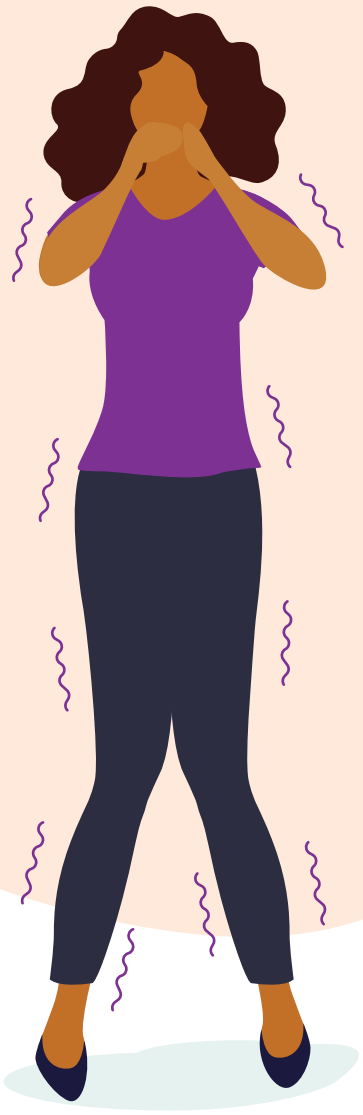
Een laatste tip: dergelijke visualisaties kan je ook doen met behulp van geleide meditaties. Ik heb vele mooie stranden, bossen en weiden bezocht, om mooie geleide meditaties voor je te vinden. Tijdens die zoektocht waren deze watervalmeditatie en deze boswandeling mijn favorieten.

Fun Fact!

Meditatie heeft precies het tegenovergestelde effect van stress: het activeert juist een ontspanningsreactie. Mediteren kan je helpen terug te keren naar een kalme staat waarin je je lichaam herstelt en nieuwe schadelijke gevolgen van stress voorkomen kunnen worden.

Aantekeningen

Trillen



Trillen

Sta jij regelmatig 'te shaken' in stressvolle situaties? Trillen je handen als je belangrijke documenten doorgeeft aan je nieuwe baas? Of geef je met bevende stem antwoorden tijdens een sollicitatiegesprek?

Trillen als gevolg van spanning is heel normaal en in de meeste gevallen niets om je zorgen over te maken. Maar als je het verontrustend of onaangenaam vindt, helpt het om te onthouden dat trillen slechts een teken is dat je zenuwstelsel overbelast is. Dat de adrenaline door je lichaam pompt om de beschikbare energie te verhogen.

Het is ook goed om te weten dat de meeste mensen waarschijnlijk niet merken dat je trilt of beeft en het dus minder zichtbaar is dan je denkt.

Waarom je de bibbers krijgt door stress

Wanneer je stress ervaart zal je lichaam overtollige adrenaline vrijmaken als onderdeel van zijn natuurlijke fight-or-flight respons (ook wel up-regulatie genoemd). Tegelijkertijd start je lichaam met het eigen herstelproces. Dat wordt ook wel 'downregulatie' genoemd - het tegenovergestelde van de eerder genoemde upregulatie. Dit gaat gepaard met trillen, waardoor de extra adrenaline wordt verbrand. Het kan zich vertalen in verschijnselen als trillende ledematen, knikkende knieën en een onvaste stem.

Dit gaat door tot je lichaam je adrenalineniveau weer op peil heeft gebracht. Op dat moment stopt het trillen. Vaak voel je je dan weer wat beter.

Wist je dat?

- Sommige onderzoekers geloven dat als je bewust upreguleert je stress kan beheersen VOORDAT het zich ophoopt. Deze interventie, ook bekend als 'Shaking therapie' houdt in dat je je aandacht richt op verschillende lichaamsdelen en die opzettelijk heen en weer schudt.
- Een teveel aan stoffen zoals alcohol, cafeïne en nicotine stress symptomen zoals beven kan verergeren.
- Onderzoek aantoont dat onvoldoende slaap stress gerelateerd trillen kan versterken. Als je slaaptekort hebt, kun je last krijgen van ongewenste bewegingen totdat je dit slaaptekort inhaalt.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Eén-minuut meditatie

Het mooie van een meditatie van één minuut is dat je daar bijna altijd wel tijd voor kunt vinden, het zijn maar 60 seconden.

Hoewel één minuut misschien te kort lijkt om te mediteren, kan het toch zeer nuttig zijn om te ontstressen.

Tijdens een één-minuut meditatie leid je je gedachten even helemaal weg van hetgeen je stress veroorzaakt. Bijvoorbeeld door je te concentreren op je ademhaling. Door je volledig te focussen op je in- en uitademing, kom je weer in contact met je lichaam.

Een voorbeeld van zo'n meditatie komt van de boeddhistische mindfulness-leraar Thich Nhat Hanh en heet de 'loopmeditatie'.

1. Begin te lopen, waarbij je je concentreert op elke stap die je zet.
2. Let op hoeveel passen je zet tijdens elke in- en uitademing en op de snelheid waarmee je loopt.
3. Richt je vooral op je longen. Probeer niet te veel aandacht te besteden aan het aantal stappen dat je zet of het controleren van je ademhaling.
4. Probeer je stappen af te stemmen op je ademhaling, bijvoorbeeld tel drie stappen per inademing en drie per uitademing.
5. Laat je passen en ademhaling een natuurlijk ritme aannemen.
6. Optioneel; eventueel kan je een mantra herhalen die op natuurlijke wijze samenvalt met jouw looptempo, bijvoorbeeld: "Met elke stap voel ik de rust in mij groeien".

2. Diepe ademhaling

Als Je gestrest bent en trilt wordt je sympathische zenuwstelsel geactiveerd. Je parasympatische zenuwstelsel zorgt ervoor dat je uiteindelijk kalmeert.

Een manier om je parasympathische zenuwstelsel te activeren is door diep te ademen. Dit is precies het tegenovergestelde van de korte, oppervlakkige ademhalingen die je vaak hebt wanneer je angstig bent.

Diep ademhalen helpt je kalmeren, mits je het zo natuurlijk mogelijk doet (en dus niet forceert):

- Ga comfortabel zitten of liggen.
- Adem in door je neus en vul je middenrif met frisse lucht.
- Adem uit door je neus.
- Leg één hand op je buik en de andere op je borst.
- Voel je middenrif of buik omhoog gaan als je inademt en weer zakken als je uitademt. Je weet dat je diep genoeg ademt als de hand op je buik meer beweegt dan de hand op je borst.
- Herhaal dit nog drie keer en blijf je buik vullen met lucht. Voel je buik stijgen en dalen bij elke ademhaling.

3. Progressieve relaxatie

Progressieve relaxatie of spierontspanning is een stapsgewijze ontspanningsoefening die alle spieren in je lichaam aanpakt.

Ga comfortabel liggen of zitten en haal een paar keer diep en ontspannen adem (je kunt hiervoor de oefening hierboven gebruiken). Span de spieren in je voorhoofd aan en houd die spanning 15 seconden vast. Merk daarbij hoe ze steeds meer gespannen raken. Laat vervolgens je de spieren in je voorhoofd geleidelijk los.

Je zal merken dat er een grote verandering in je spieren plaatsvindt als je ze beginnen te ontspannen. Ga door tot je hele voorhoofd volledig ontspannen aanvoelt. Vergeet ondertussen niet door te ademen!

Als je dit gedaan hebt, kun je de oefening herhalen met je overige lichaamsdelen, zoals je: :

- Kaak
- Schouders en nek
- Armen en handen
- Rug
- Benen
- Voeten

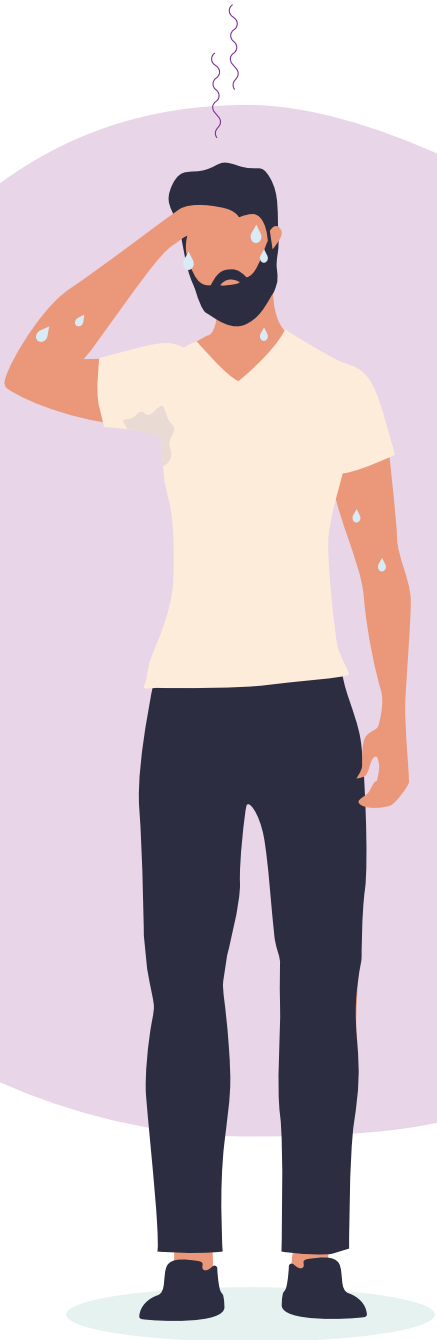
Wat andreren zeggen

"Inzicht, rust, begrip, saamhorigheid. Dat zie ik telkens weer gebeuren bij een sessie met de Stress kaarten."

— Benny – Owner Walta Coaching

Aantekeningen

Zweten



Zweten

Wrijf je wel eens de zweetdruppels van je voorhoofd, terwijl je nauwelijks een spier bewogen hebt? Zorgt de gedachte aan een naderende deadline ervoor dat je T-shirt doorweekt raakt en je klamme handen krijgt?

Soms zijn je eigen gedachten voldoende om in zweet uit te breken. Misschien realiseerde je je dat je vergeten was een klant te antwoorden, of hoorde je collega's discussiëren over hoe 'jij de perfecte persoon zou zijn om die toespraak te houden'...

We hebben allemaal unieke triggers die deze reactie kunnen veroorzaken. Als je weet dat je onder druk oververhit kan raken, helpt het om te begrijpen waarom dit gebeurt.

Waarom ga je zweten van stress?

Er is een belangrijk onderscheid tussen zweten door hitte of zware lichamelijke arbeid (gewoon zweet) en de reactie van ons lichaam als we onder druk staan. Stresszweet wordt veroorzaakt door emoties die je ervaart, zoals opwinding, angst, woede of stress.

Zweet door hitte of fysieke inspanning wordt geproduceerd door de eccriene zweetklieren van het lichaam, terwijl zweet dat het gevolg is van stress voornamelijk geproduceerd wordt door de apocriene zweetklieren.

Stresszweet is een sympathische (vecht-of-vlucht) reactie op waargenomen bedreigingen, zoals:

- Angst bij het idee om te spreken in het openbaar
- Angst om je klant van streek te maken
- Boosheid na een ruzie met een collega, of
- Stress over het vergeten van een belangrijke gebeurtenis.

Net als andere soorten stressreacties, zoals lichamelijke spanning en te snel praten, wordt deze reactie veroorzaakt door een golf van hormonen, zoals adrenaline, die jouw zweetklieren in de hoogste versnelling zetten.

Wist je dat?

- Er een theorie is die stelt dat zweet je huid vochtiger en glibberiger maakt, waardoor je fysiek kunt ontsnappen aan de greep van roofdieren.
- Een andere theorie is gebaseerd op het idee dat stresszweet en gewoon zweet verschillende geuren hebben. Stresszweet zou zo een waarschuwingssignaal afgeven om anderen in je omgeving op gevaar te attenderen.
- Gesuggereerd wordt dat zweet dat door emoties veroorzaakt wordt een aparte geur heeft die onze gevoelens kan overbrengen op anderen. Psychologen die deze theorie onderzochten ontdekten dat vrijwilligers die zweetmonsters van angstige personen roken ook angstige gezichtsuitdrukkingen vertoonden.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Bereid je voor

Maakt het eerste teken van door stress veroorzaakte transpiratie je nog ongeruster en zweteriger? Zo ja, dan weet je dat angst en zweten elkaar kunnen versterken - het is een vicieuze cirkel.

Je kunt deze cyclus doorbreken door het 'zweetgedeelte' minder stressvol te maken:

- Draag kleuren die zweetvlekken verbergen, zoals zwart en wit.
- Kies ademende stoffen die vocht van je huid afvoeren, zoals zijde, katoen en andere natuurlijke materialen.
- Gebruik je deodorant twee keer per dag, zowel 's ochtends als voor het slapen.
- Laat verdamping voor je werken. Probeer op te merken dat stressreacties ervoor zorgen dat je het warmer krijgt en meer gaat zweten, bijvoorbeeld door je handen tot vuisten te ballen of ze in je zakken te stoppen. Open je handen en stel ze bloot aan de lucht om ze op natuurlijke wijze te laten drogen.
- Neem een extra shirt mee in situaties waarin je bang bent dat je te bezweet raakt.

2. Zoek steun

Deel je emoties met een bekende (familie of vriend) die je een beter gevoel zou kunnen geven. Praten over angst, woede of paniek kan heel nuttig zijn, vooral als die persoon zich makkelijk in jou kan verplaatsen.

Deze tip is makkelijk:
Maak een praatje met iemand of bel iemand op!

3. Denk ‘koud’!

Soms is de gedachte aan kou al genoeg om af te koelen! Onlangs zorgde een spanningsmoment ervoor dat het zweet me uitbrak. Alles wat ik nodig bleek te hebben was de herinnering aan een duik in een zwembad die week ervoor. Terugdenkend kwamen de schrik van het koude water op mijn huid, het kippenvel en de rillingen levendig terug. Al snel voelde ik me minder oververhit en kon ik mijn aandacht weer richten op waar ik mee bezig was.

Wat is een koele herinnering die jij zou kunnen gebruiken?

Wat anderen zeggen

“De Stress kaarten zijn een nuttig hulpmiddel voor zelfreflectie, niet alleen in een coachings- of trainings- setting. Ze zijn interessant voor iedereen die inzicht wil verwerven in hoe hij/zij geneigd is op stress te reageren en daar anders mee wil leren omgaan.”

— Margriet - Entrepreneur

Aantekeningen

Plotseling ziek zijn

Plotseling ziek zijn

Is het een beginnend griepje? Heb je iets verkeerd gegeten? Of zijn je symptomen het gevolg van iets heel anders? Het is vaak moeilijk te zeggen wanneer stress de aanstichter is van lichamelijke klachten. Wel gebeurt het vaker dan je denkt dat malaise hierdoor veroorzaakt wordt.

Stress kan je emoties aardig overhoop gooien en symptomen triggeren die doen denken dat je ziek bent. Soms kan je symptomen direct linken aan het feit dat de druk opgevoerd wordt. Denk aan duizeligheid voor een eerste afspraakje of misselijkheid als je slecht nieuws krijgt. Op andere momenten is het minder inzichtelijk dat stress de reden is dat je je plotseling niet lekker voelt.

Hyperventilatie, duizeligheid en flauwvallen zijn op zich al onaangenaam genoeg. Daar komt nog bij dat dergelijke lichamelijke reacties vaak je onrust vergroten. Dit kan ertoe leiden dat je je zorgen gaat maken over je gezondheid. Gelukkig is dit niet het einde van het verhaal. Er zijn tal van technieken die het loslaten van stress kunnen vergemakkelijken en jou kunnen helpen om je symptomen onder controle te krijgen.

Waarom je plotseling ziek wordt van stress?

Aanzienlijke stress zorgt ervoor dat je lichaam in een staat van paraatheid komt. Terwijl je zenuwstelsel in de overlevingsstand schiet, versnelt je ademhaling en stijgt het zuurstofgehalte in je bloed.

Hoe meer zuurstof er naar je spieren en organen wordt gepompt, hoe minder er voor je hersenen overblijft. Dit kan leiden tot duizeligheid of zelfs het verlies van bewustzijn.

Misselijkheid is een andere veel voorkomende bijwerking van stress die volgens wetenschappers verband houdt met de hormonen die je lichaam vrijgeeft als het geactiveerd wordt.

Wist je dat?

- Corticosteroïde een stresshormoon is dat de effectiviteit van ons immuunsysteem kan verminderen. Dit is deels de reden waarom we vatbaarder zijn voor infecties en ziektes als we gestrest zijn.
- Dat studies hebben aangetoond dat kortdurende autonome activatie als reactie op stress juist de immuun activiteit stimuleert.
- Dit een evolutionaire aanpassing kan zijn door het feit dat levensbedreigende situaties vaak leiden tot wonden en infecties. Ons lichaam geeft ons dan dus die broodnodige boost!

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Evenwichtig ademhalen

Onderstaande ademhalingsoefening is vooral goed om je hersenactiviteit te verbeteren en je lichaam weer tot bedaren te brengen. Daarnaast helpt het je longen te reinigen en je energie te versterken.

In deze oefening streef je ernaar de ademhaling tussen je neusgaten in evenwicht te brengen:

1. Ga zitten in een comfortabele houding. Haal een paar keer normaal adem en ontspan je schouders.
2. Sluit je rechter neusgat af met je rechterduim en adem in een natuurlijk tempo in door je linker neusgat.
3. Herhaal dit vijf keer en laat dan je rechterneusgat los.
4. Sluit nu je linker neusgat af met je rechterwijsvinger en herhaal de ademhalingsoefening met je rechterneusgat.
5. Haal normaal adem gedurende de hele oefening. Probeer niets te forceren.
6. Als je beide kanten gedaan hebt, kunt je proberen je neusgaten af te wisselen. Sluit het rechterneusgat en adem één keer in door het linker, adem dan uit aan de andere kant. Sluit vervolgens het linker en adem door in het rechter, en je hebt één ronde voltooid.
7. Ga hiermee door gedurende drie tot vijf rondes, en je zult waarschijnlijk merken dat deze Mindfullness oefening je gedachten van je zorgen afgeleid heeft.

2. Zeepbel Visualisatie

Deze tweede oefening is ideaal om je te leren ontspannen in uiteenlopende stressvolle situaties. Zoals de meeste visualisatieoefeningen, wordt deze oefening gemakkelijker en krachtiger naarmate je hem vaker oefent.

1. Ga liggen of zitten met je ogen dicht. Adem een paar keer rustig en natuurlijk in en uit en laat de spanning wegvallen.
2. Stel je nu voor dat er zich een luchtbel om je heen vormt die je van de grond tilt. Voel jezelf zachtjes in de lucht zweven en wegvliegen.
3. Jij hebt de leiding over je luchtbel, dus waar wil je heen? Neem jezelf mee naar een aangename plek zoals een tuin, strand, of eender waar je je vredig voelt.
4. Land je luchtbel op de plaats die jou het meest aanspreekt. Je kunt hier zo lang blijven als je wilt, dus voel je vrij om jezelf onder te dompelen in het landschap

en het zo realistisch mogelijk te maken. Wat kun je zien, horen en voelen?

5. Als je er klaar voor bent stap je terug in je luchtbel en zweef naar huis. Als het goed is voel je nu rustiger, energieker en veel beter!

3. Hypnotiseer jezelf!

Deze zelfhypnose-oefening duurt niet langer dan tien minuten en helpt je te ontspannen wanneer je je gespannen voelt. Hij heet de vijfvingeroefening en bestaat uit vier stappen die je van tevoren moet onthouden.

1. **Rust:** Raak met je duim je wijsvinger aan en herinner je een moment waarop je je aangenaam moe voelde, bijvoorbeeld na een leuke workout.

2. **Liefde:** Raak met je duim je middelvinger aan. Denk deze keer aan een ervaring waarbij je je geliefd voelde. Misschien kreeg je een knuffel van een geliefde, of sprak iemand uit hoeveel je voor hem of haar betekende.

3. **Bewondering:** Raak met je duim je ringvinger aan en denk terug aan een moment waarop iemand je een betekenisvol compliment gaf. Accepteer het en geniet ervan – voel je goed!

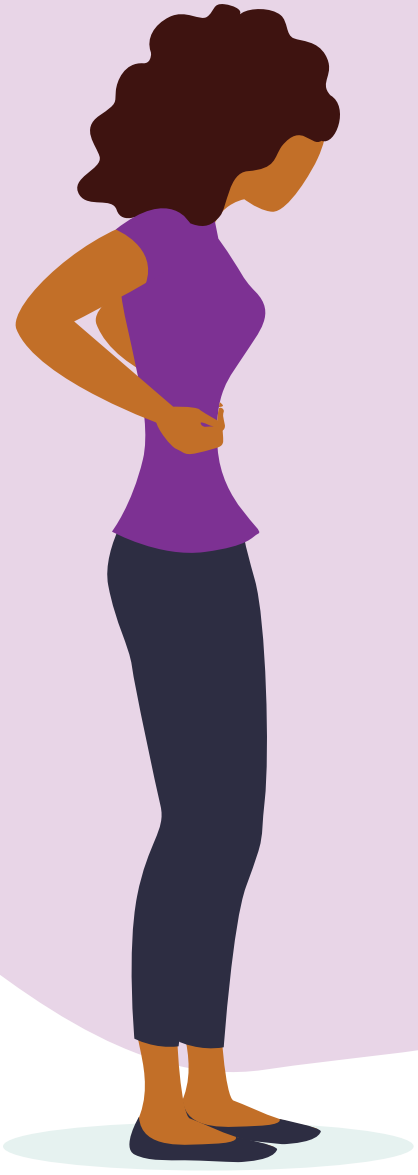
4. **Schoonheid:** Raak tot slot met je pink je duim aan. Stel je nu een mooie plek voor waar je je gelukkig hebt gevoeld en blijf daar een tijdje.

Fun Fact!

Ondiepe ademhaling is een typische reactie op stress die kan worden verminderd door bewuste ademhaling. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat specifieke ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij het beheersen van stress en stress-gerelateerde aandoeningen, vooral als het gaat om symptomen zoals hyperventilatie.

Aantekeningen

Pijn in je buik krijgen



Pijn in je buik krijgen

Je hebt het vast weleens gehad in stressvolle situaties: het gevoel dat je maag omdraaide. Misschien was het voor je een interview had of examen moest doen, of net voor je jaarlijkse functioneringsgesprek. Van die momenten dat het helemaal niet uitkomt, maar toch die knoop in je maag steeds meer voelt samentrekken.

Deze knoop wordt veroorzaakt door de vecht-of-vluchthormonen die je lichaam vrijgeeft als het aan bedreiging waarneemt. Als je maag omdraait of zwaar aanvoelt als je onder druk staat, dan weet je dat dit vrij plotseling kan gebeuren (en de oorzaak niet altijd aanwijsbaar is).

Waarom krijg je pijn in je buik van stress?

Om stress gerelateerde buikpijn te begrijpen, helpt het om iets te weten over je spijsverteringsstelsel, ook wel maag-darmstelsel genoemd. Deze groep organen, die verantwoordelijk is voor het metabolisme van alles wat je eet en drinkt (het omzetten van voeding naar energie), heeft zijn eigen enterische zenuwstelsel. Je enterisch zenuwstelsel regelt je spijsvertering zonder bewuste controle.

Wanneer je hersenen een gebeurtenis waarnemen die als potentieel bedreigend ervaren wordt, laten ze stresshormonen los die worden opgepikt door dit enterisch zenuwstelsel. In wezen vertellen je hersenen je lichaam dat er meer dringende zaken zijn dan je spijsvertering en stuurt je resources naar andere functies.

Dus, als je je antwoorden repeteert voor die lastige klantenvraag of wanneer je je haar goed doet voor dat belangrijke interview, sturen je hersenen het bloed weg van je maag naar plekken die je helpen om te focussen.

Dat is wat aanvoelt als ‘een knoop’.

Wist je dat?

- Een vervelend gevoel in je buik kan variëren van lichte ‘vlinders’ tot gevoelens van misselijkheid en maagdarmklachten. De symptomen verschillen van persoon tot persoon en kunnen verschillende niveaus van stress veroorzaken.
- Je darmen ongeveer 15 meter lang zijn – kan je nagaan hoe groot het deel van het maagdarmkanaal is dat kan worden beïnvloed door je zenuwen!
- Je hersenen nauw verbonden zijn met je maag en darmen. Net zoals een nerveuze darm signalen kan sturen naar je hersenen, kan de gedachte aan eten ervoor zorgen dat je maag maagsappen afgeeft in afwachting van die maaltijd.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Kalmte Visualisatie

Visualisaties kunnen erg nuttig zijn wanneer je je probeert te ontspannen in een stressvolle situatie. Door jezelf in kalme staat te visualiseren, kun je een mentaal beeld creëren om naar terug te keren in stressvolle situaties.

- Sluit je ogen
- Adem zachtjes en diep in en uit
- Stel je voor dat je een situatie die je normaalgesproken zenuwachtig maakt rustig en kalm aanpakt.

Je zou je kunnen voorstellen dat je ontspannen en geconcentreerd bent en geweldig werk levert. Hoe meer je oefent, hoe beter je wordt in het gebruik van visualisaties die je helpen om je buik of lichaam meer te ontspannen.

2. Ga rechtop zitten

Krimp je weleens ineen als je de pijn in je buik voelt aankomen? Je bent niet de enige!

Wij reageren vaak op buikpijn door ons kleiner te maken, voorover te leunen of zelf onszelf op te rollen in een foetushouding - het is instinctief.

Een manier om van die knoop in je maag af te komen is door precies het tegenovergestelde te doen: rechtop te gaan zitten en je schouders recht te houden. Probeer eens de volgende stappen:

- Ga rechtop zitten en sluit je ogen.
- Stel je voor dat er een touwtje aan je hoofd zit en dat iemand dit omhoog trekt.
- Duw je borst iets naar voren terwijl je inademt door je neus; je schouders zullen dan vanzelf naar achteren en naar beneden gaan.
- Als je uitademt door je mond, voelt het alsof je al je spanning wegblaast.
- Herhaal deze stappen waarbij je je schouders zo hoog als je kunt optilt bij elke inademing (hiervoor moet je je spieren aanspannen). Telkens als je uitademt, laat je je schouders weer zakken en ontspan je ze weer.

3. Neem een warm bad

Een beetje warmte is een geweldig middel voor alle soorten van buikpijn. Of het nu komt van een kruik of een ontspannend bad.

Als je maag verkrampt is, neem dan een warme douche of een warm bad. Het warme water zal je spieren ontspannen en de pijn wegnemen.

Wat anderen zeggen

"Inzicht gevend en goed toepasbaar in de coachpraktijk. De kaarten geven de verschillende mogelijke effecten van stress goed weer. Daar waar het bij de ene persoon zichtbaar wordt in gedrag, is het bij de ander een gevoel en voor weer een ander is het een manier van denken. Deze variaties zijn allemaal onderdeel van de kaarten en het geeft de mogelijkheid dat iemand een beeld creëert van zijn eigen 'stress signalen'. '"

— Maartje - Strategic Organisational & Management Professional

Aantekeningen

Het koud krijgen

Het koud krijgen

Bezorgt de gedachte aan het geven van feedback, het houden van interviews, of die dreigende deadline je koude rillengen? Werden je vingers ooit gevoelloos op het moment dat een stressvolle gebeurtenis dichterbij kwam? Als je het letterlijk koud krijgt als je spanning ervaart, dan is deze kaart voor jou.

Hoewel 'ik krijg er de rillingen van' een bekende uitdrukking is, is angst niet het eerste waar de meeste mensen aan denken als ze het spontaan koud krijgen. Rillingen blijken echter een veel voorkomend teken van stress. Of het nu komt door de gedachte aan die 'zo makkelijk te voorkomen fout' of doordat je je baas per ongeluk tegen het verkeerde been geschopt hebt.

Als je ooit de rillingen over je rug gevoeld hebt in stressvolle situaties, kan het geen kwaad om stil te staan bij de oorzaak hiervan. Hoe beter je in staat bent om stressreacties zoals een koud of kil gevoel te herkennen, hoe beter je in staat bent om de oorzaken hiervan aan te pakken.

Waarom je het koud krijgt van stress?

Wanneer je stress ervaart, maakt je lichaam zich klaar voor actie. Deze autonome stressreactie wordt veroorzaakt door een golf van hormonen die het bloed vervolgens weg leiden van minder 'dringende' processen en organen. Het bloed wordt in plaats daarvan omgeleid naar meer vitale organen (je rompspieren bijvoorbeeld) en de bloedcirculatie in je ledematen vermindert. Het gevolg? IJzige vingers, handen of voeten! Hoe meer stress je ervaart, hoe meer de temperatuur kan dalen.

Een andere reden dat je 'de rillingen krijgt' is dat je lichaam epinefrine afgeeft

wanneer je angstig bent. Deze neurotransmitter zorgt ervoor dat de bloedvaten zich vernauwen waardoor de doorbloeding van je vingers, handen, voeten en huid vermindert.

Wist je dat?

- Spierspanning ook een rol speelt bij het krijgen van koude handen en voeten? Als je lichaam bepaalde fysieke middelen omleidt naar je spieren, wordt de circulatie in je ledematen drastisch minder.
- Een andere mogelijke reden waarom je het koud kunt hebben als je gestrest bent, is doordat je hyperventileert of onregelmatig ademhaalt. Daardoor is de doorstroming van je bloed ook minder effectief en het niet onlogisch dat de temperatuur in je ledematen of lichaam daalt.
- Een koud gevoel door stress tijdelijk is. Als je stressreactie afneemt, normaliseert je doorbloeding en zullen de 'getroffen gebieden' weer opwarmen.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Neem een koude douche

- Een koude douche stimuleert je bloedsomloop; als je lichaamstemperatuur daalt pompt je hart meer bloed door je lichaam. Omdat stress zorgt voor een stijging van je bloeddruk, zal de extra doorbloeding die ontstaat door het koude water helpen om je bloeddruk weer te verlagen.

- Het koude water zal je een goed gevoel geven! Studies hebben aangetoond dat koud water het cortisolniveau in je bloed kan verlagen en de afgifte van endorfine kan stimuleren. Als er minder stresshormonen (cortisol) en meer feel-good hormonen (endorfine) door je lichaam stromen kunnen je vecht- en vluchtreacties afnemen. Hierdoor zal je je juist weer wat warmer gaan voelen.

- Het nemen van een koude douche kan ook een 'mindvolle' ervaring zijn. Als je jezelf oefent om 'in het moment' te zijn en de sensaties die je ervaart, worden je gedachten op een natuurlijke manier afgeleid van hetgeen je stress veroorzaakte. Let op hoe het water op je huid voelt, de temperatuur aanvoelt, het geluid dat het water maakt en kijk of dit helpt om je beter te voelen.

2. Masseer je handen

Met zelfmassage kun je vaak de doorbloeding van je handen herstellen. Het kan je bloeddruk verlagen. Als prettig bijeffect helpt het je ook om je te ontspannen, beter te slapen en je positiever te voelen.

Volg onderstaande stappen:

- Wrijf met je duim over je handpalm in brede cirkels. Begin in het midden en werk vervolgens naar buiten toe.

- Wrijf met lange, rechte bewegingen vanaf je knokkels naar beneden, naar je pols toe.

- Pak een vinger vast en draai deze vinger vervolgens in cirkels, alsof je een pot roert met een kooklepel. Doe dit met iedere vinger.

- Wrijf vanaf de basis van elke vinger naar je vingertop.

3. Vraag om een knuffel

Door menselijk contact komt oxytocine vrij. Dit staat ook wel bekend als het gelukshormoon of “het liefdeshormoon”. Dit hormoon kan de negatieve effecten van de cortisol en noradrenaline tegengaan die vrijkomen als je onder druk staat.

Het beste aan deze tip is dat hij gemakkelijk, ontspannend en volledig gratis is. En degene die je een knuffel geeft zal zich er ook beter door voelen. Een win-win situatie dus!

Fun Fact!

Lachen en plezier maken kan je cortisol niveaus verlagen. Zo toont onderzoek door psychiater William Fry aan dat lachen correleert met lagere niveaus van stresshormonen. Ook andere studies toonden de voordelen aan van het niet te zwaar opvatten van zaken, lachen, en een goed gevoel voor humor.

Aantekeningen

Blozen

Blozen

Steeg de temperatuur in je gezicht weleens tijdens een vergadering op het moment dat iedereen zich omdraaide om jou te horen spreken? Of zag je ooit iemand vallen en werd je rood omdat je hun schaamte voelde?

Blozen is een lichamelijke reactie op ongewenste aandacht. Maar het kan ook optreden als sociale situaties jou stress bezorgen. Als je bekend bent met dergelijke situaties, weet je dat blozen alleen maar erger wordt als je je er bewust van bent. Of je nu voelt dat je gezicht rood wordt of iemand je erop wijst, weten dat je het doet verergert vaak je ongemakkelijkheid of schaamte. Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel van roodheid en meer stress.

Waarom je moet blozen door stress

Als je de neiging hebt om knalrood te worden als je je ongemakkelijk voelt, lijkt dat misschien niet zo'n handige reactie. Maar volgens studies heeft blozen een belangrijk voordeel: het kan je betrouwbaarder doen lijken. Omdat het onmogelijk is om te doen alsof, is rood worden misschien wel de eerlijkste erkenning dat je je schaamt of spijt hebt van je vergissing of fout. De wetenschap toont aan dat dit anderen aanmoedigt om je te vertrouwen en positiever te beoordelen, waardoor je (ongewild!) je gezicht redt.

Fysiologisch gezien, zijn die warme wangen meestal een teken dat je zenuwstelsel adrenaline afgeeft als reactie op stress. Dit zorgt ervoor dat je aderen wijder worden en het bloed dichter naar de huid in dit gebied stroomt.

Wist je dat?

- Die onvermijdelijke blos op je wangen meestal vanzelf verdwijnt na één tot twee minuten.
- Onderzoek heeft uitgewezen dat men eerder geneigd is mensen te vergeven die blozen en dat blozen zelfs conflicten kan voorkomen.
- Blozen soms in verband wordt gebracht met hyperhidrosis (overmatig zweten).

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Probeer zelfcompassie

Wat is het eerste wat je denkt als je je realiseert dat je bloost?

De kans is groot dat het iets is als “Oh nee, ik lijk wel een idioot!” of “Dit is zo vernederend!”

Acceptatie en positieve zelfpraat zijn een belangrijke sleutel als het gaat om blozen. Als je je bewust wordt van je negatieve zelfpraat, kun je jezelf trainen om meer zelfcompassie te tonen. Op die manier voeg je ook geen brandstof meer toe aan de oplaaiende vlammen in je nek of op je wangen.

Probeer de volgende keer dat je merkt dat je te streng voor jezelf bent, vanwege een reactie die je niet onder controle hebt, je gedachten te veranderen. Denk dan bijvoorbeeld aan het feit dat mensen die blozen betrouwbaarder gevonden worden, of dat je gewoon een hele natuurlijke, voorbijgaande reactie hebt.

Niets om je voor te schamen!

2. Benoem het

Als je er vanuit gaat dat rood worden zowel natuurlijk als tijdelijk is, waarom zou je het dan verbergen?

Erken dat je bloost - geef er een beetje aandacht aan - en je zult je waarschijnlijk realiseren dat het niet zo erg is als het in je hoofd lijkt. Met een korte uitleg van bijvoorbeeld één zin, zoals “Oh, ik word soms rood, het gaat voorbij”, kun je de aandacht van je gesprekspartner ergens anders op richten, bijvoorbeeld door een vraag te stellen of verder te gaan met de vergadering.

Als je in een presentatie zit of je de aandacht niet af kan wenden met een vraag, probeer dan de aandacht van jouw publiek te verleggen. Zorg dat ze hun ogen op jouw dia’s richten, integreer groepsdiscussies of tweegesprekjes, zodat je niet voortdurend in de schijnwerpers hoeft te staan.

3. Blijf koel!

Als je ‘koele gedachten’ hebt, zal je gezicht ook sneller afkoelen. Met een beetje zelfhypnose kun je oefenen in het ontspannen van je lichaam en geest en jezelf kalmeren wanneer je het blozen op voelt komen.

Kies een moment waarop je van nature rustig en op je gemak bent, en stel je dan voor:

- In een stressvolle situaties waarin je normaalgesproken vaak bloost, bijvoorbeeld tijdens een presentatie of wanneer je een toespraak houdt.
- Stel je echter voor dat je jezelf, in tegenstelling tot je eerdere ervaringen, volledig onder controle hebt en je op je gemak en ontspannen voelt in dit scenario. Dat je juist diep doorademt en op je best presteert.
- Als dit helpt, gebruik dan ondersteunende beelden zoals een koel briesje dat over je gezicht waait en je wangen afkoelt.

Dergelijke visualisaties geven krachtige signalen af aan je onbewuste geest en lichaam wanneer je weer in een stressvol scenario zit. Hoe vaker je oefent, hoe meer ze ingesleten raken, en hoe automatischer je in staat zult zijn het hoofd koel te houden onder druk. Je kunt zelfs een korte pauze inlassen om je kalmerende scenario te visualiseren wanneer je in de situatie zelf zit!

Wat anderen zeggen

"Wat ons positief heeft verbaasd is de feedback op de kaarten, een diep inzicht in gewoonten van de mensen zelf en elkaar. Hier op korte termijn mooie veranderingen in gezien. Kwetsbaarheid in openheid."

— Q-Share Security & Safety Specialists

Aantekeningen

In tranen uitbarsten

In tranen uitbarsten

Voelde je je ooit opgelucht na een stevige huilbui? Of had je een beter gevoel over die ruzie, vergissing of belediging nadat je je tranen gedroogd had? Huilen is een volkomen normale reactie op stressvolle situaties. Misschien wel een van de gezondste reacties die je kan hebben!

Onderzoek toont aan dat er drie soorten tranen zijn: basale tranen, reflex tranen en emotionele tranen. Deze laatste, emotionele tranen, helpen ons lichaam om stresshormonen uit te scheiden die zich anders kunnen ophopen als we onder druk staan. Chemicaliën, waaronder cortisol, kunnen veel gezondheidsproblemen veroorzaken zoals hartkwalen, hartaanvallen, hoge bloeddruk en beroertes.

Huilen als je gespannen bent heeft dus zijn voordelen!

Waarom je in tranen uitbarst door stress

Emotionele - of stress-gerelateerde tranen hebben een heilzame werking wanneer je onder druk staat. Naast het feit dat het helpt om van bepaalde stresshormonen af te komen is huilen ook een gezonde uitlaatklep voor negatieve gevoelens die je anders misschien binnenhoudt of onderdrukt. Daarnaast neemt het een deel van de lichamelijke spanning weg die we kunnen ervaren wanneer ons sympathische zenuwstelsel overactief is. Daardoor voel je je vaak veel meer ontspannen na 'een goede huilbui'.

Wist je dat?

- Huilen je mangaangehalte verlaagt; een bestanddeel dat anders kan leiden tot prikkelbaarheid, stress en agressief gedrag.
- Emotionele tranen hormonen vrijmaken waardoor je je goed gaat voelen? Denk aan oxytocine (het 'liefdes'-hormoon) en leucine-enkefaline, de natuurlijke pijnstiller van het lichaam.
- Al onze tranen worden uitgescheiden door dezelfde (lacrimal) klier. Emotionele tranen komen echter van een andere bron dan de eerste twee soorten. Terwijl reflex tranen worden opgewekt door het ooggebied dat geïrriteerd is, komen emotionele tranen uit het limbisch systeem. Dit is waar we emoties verwerken zoals pijn en droefheid.

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Neem letterlijk een stap terug

“Hij maakt me aan het huilen!” of “Zij kwetst mijn gevoelens!”, zijn uitspraken die je vaak hoort van betraande kinderen. Maar naarmate we opgroeien beseffen we dat dat niet helemaal juist is.

Hoe dat komt?

Gedragspsycholoog Jerry Bubrick vat het mooi samen: “Het is niet hetgeen de andere persoon zegt wat je aan het huilen maakt,” legt hij uit. Het gaat er meer om hoe je het interpreteert.

Als gevoelens van pijn of frustratie zorgen dat de tranen in je ogen branden, raadt Bubrick aan om afstand te creëren tussen jezelf en de persoon die je van streek maakt. Neem letterlijk een stapje terug en kies ervoor om je niet uit het veld te laten slaan.

Het zal je verbazen hoe vaak dit al genoeg kan zijn om jezelf af te leiden.

2. Houd je hersens voor de gek

Heb je weleens gehoord van gezichtsfeedback? Hierbij gaat men ervan uit dat je gezichtsuitdrukkingen invloed kunnen hebben op hoe je emoties cognitief verwerkt.

Een studie van de Columbia University waarin deze theorie werd onderzocht, rapporteerde bijvoorbeeld dat deelnemers die een enge video bekeken, minder intense emoties voelden wanneer ze de instructie kregen om niet te fronsen tijdens de vertoning hiervan.

Soortgelijke resultaten werden gevonden bij onderzoek waaruit bleek dat gesimuleerde tranen in de ogen van deelnemers samenhingen met sterkere gevoelens van droefheid. Alleen al het bevochtigen van mensen hun wangen met neptranen bleek genoeg om te zorgen dat 53,8% van de proefpersonen zich ongelukkig ging voelen.

Gebaseerd op dit onderzoek is het neutraal houden van je gezicht een manier om die vloedgolf van ongewenste tranen tegen te houden. De volgende keer dat je de drang voelt om te huilen terwijl het eigenlijk niet uitkomt, probeer dan de triggers die tot tranen leiden te vermijden:

- Laat je wenkbrauwen zakken
- Stop met fronsen en
- Ontspan je mond.

3. Doe het tegenovergestelde

Probeer je tranen te stoppen door een actie te ondernemen die compleet het tegenovergestelde is van huilen. Zoals lachen! Zoek een goede mop op internet of bekijk een grappige video!

Gegevens tonen aan dat lachen onze stemming en emotionele gezondheid kan verbeteren. Ook blijkt het een positieve invloed te hebben op de manier waarop we door anderen worden waargenomen. Maar het is vooral een briljante manier om te voorkomen dat je gaat huilen. Zodoende kun je je tranen bewaren voor een passender moment.

Glimlach of lach dus gerust en wees niet bang dat je je gevoelens onderdrukt of verinnerlijkt. Je doel is alleen om je ter plekke rustiger te voelen, zodat je je gevoelens later kunt verwerken - op een plek die geschikter is.

Fun Fact!

Adrenaline en cortisol zijn twee van de belangrijkste hormonen die vrijkomen wanneer je lichaam onder stress staat. Adrenaline verhoogt je hartslag, zorgt voor een hogere bloeddruk, en maakt energievoorraden sneller beschikbaar, terwijl cortisol, de bloedsuikerspiegel verhoogt, het glucoseverbruik van je hersenen verhoogt, en de beschikbaarheid van chemicaliën die je weefsels herstellen verbetert.

Aantekeningen

Plotseling moe of slaperig worden

Plotseling moe of slaperig worden

Stel je voor dat je op je werk bent. Je bureau ligt overvol, de e-mails stromen binnen en om je heen schreeuwen collega's over en weer. Terwijl de spanningen om je heen hoog oplopen... kan jij niet stoppen met gapen.

Mocht je ooit moeite gehad hebben om je ogen open te houden voordat je een belangrijke presentatie geeft, of naar een dutje verlangd hebben vlak voor die vervelende vergadering, weet dan dat je niet de enige bent.

Iedere keer dat slecht nieuws ervoor zorgt dat jij behoefte krijgt om de gordijnen dicht te doen en je bed in te kruipen, of als een strakke deadline tot vermoeidheid leidt, kan het de moeite waard zijn om stappen te ondernemen om je stress niveau te managen.

Waarom je slaperig wordt van stress?

Stress is een enorme aanslag op je lichaam, vooral door de adrenaline, noradrenaline en cortisol die vrijkomt wanneer we ons druk maken of onder druk staan. Deze chemische stoffen zijn onder andere verantwoordelijk voor gespannen spieren en het ervaren van sterke emoties. Die hormonen kunnen er ook voor zorgen dat we eerder toegeven aan de behoeften en wensen van anderen. Daarnaast kunnen ze de reden zijn waarom we ons vermoeid of slaperig voelen - zelfs op die momenten dat we het ons eigenlijk niet kunnen veroorloven om minder alert te zijn.

Wist je dat?

- Langdurige stress in verband wordt gebracht met hyperactiviteit, verminderde slaaptijd en verminderde REM-slaap (Rapid Eye Movement). Dit kan leiden tot slechtere slaapkwaliteit. Door je stressniveaus te beheersen, kun je voorkomen dat deze fysiologische reacties je nog meer stress bezorgen.
- Het vrijkomen van cortisol kan leiden tot meer zuurstof in de hersenen en een golf van energie. Een teveel aan cortisol, veroorzaakt door aanhoudende stress, kan de bijnieren uitputten en resulteren in chronische vermoeidheid.
- Volgens de American Psychological Association tonen studies aan dat volwassenen die zichzelf laag scoorden op stress gemiddeld 7,1 uur per nacht slapen. Volwassenen die zichzelf hoog scoorden op stress sliepen gemiddeld 6,2 uur per nacht

Drie tips om met deze reactie om te gaan

1. Drink koud water - of dep je gezicht hiermee

Een korte, koude douche is een bekend middel tegen stress gerelateerde slaperigheid. Maar aangezien dat op je werk niet altijd mogelijk is, kan een koud glas water een net zo effectief alternatief zijn.

Op dezelfde manier dat cafeïne zorgt voor adrenaline in je systeem, zorgt ook een glas ijskoud water ervoor dat het bloed naar je hersenen stroomt. En dan zelfs zonder het schrikeffect van de koude douche waar we het eerder over hadden. Een plens koud water in je gezicht blijkt ook te werken. Ga dus naar het dichtstbijzijnde toilet op je werk, draai de kraan open en zorg zo voor die korte adrenalinestoot.

2. Aromatherapie

Bepaalde natuurlijke geuren zijn beproefde manieren om jezelf weer bij de les te krijgen.

Probeer eens één van de volgende geuren diep te inhaleren:

- **Koffie -** De geur van koffie kan al genoeg zijn om je alertheid te verhogen, je concentratievermogen terug te krijgen en je geheugen te verbeteren.
- **Citroen -** De hele citrusfamilie, en citroen in het bijzonder, blijkt geweldige stemming verbeterende eigenschappen te hebben die ervoor zorgen dat je
- hersenen en lichaam worden geactiveerd,

  Pepermunt - Een fantastische oppepper, die ook je stemming verbetert en je focus aanscherpt, is pepermunt. Mocht je geen essentiële oliën bij de hand hebt, probeer het dan eens met kauwgom of snoepjes met een mintsmaak.

3. Neem een stretch pauze

Een snelle stretch pauze brengt je bloed in beweging en zet je hersenen weer aan het werk. Tegelijkertijd:

- Helpt het om spierspanning los te laten
- Stimuleert het je bloedstroom
- Worden je weefsels ontgift
- Vertraagt je ademhaling, en
- Brengt het energie-opwekkende hormonen in je lichaam op gang.

Onderstaande drie handige stretchoefeningen zijn niet alleen goed, maar kunnen ook makkelijk op kantoor gedaan worden.

Ik raad je aan om eerst je ademhaling te vertragen tot een rustig en bewust tempo. Oefeningen die je vervolgens kan uitproberen zijn:

1. **De schouderrol:** Een eenvoudige, maar effectieve stretch. Ga rechtop zitten met je handen langs je lichaam. Rol vervolgens je schouders in langzame cirkels - zo groot als je kunt, achterlangs naar voren. Herhaal dit vijf keer en doe dit vervolgens vijf keer andersom.

2. **Een Mini Arm Work-out:** Ik kwam deze armoefeningen (Engelstalig) online tegen en kan beamen dat je hier echt een energie-boost van krijgt! Oefeningen waaruit je kan kiezen zijn bijvoorbeeld 'stoten naar het plafond', bureau push-ups, of 'vliegen' met gespreide armen. Mochten deze oefeningen niet direct het gewenste effect hebben, dan is de kans dat je ervan in de lach schiet in ieder geval erg groot.

3. **Reik naar de hemel!** Voor deze stretch, die goed is voor je hele lichaam ga je rechtop staan en marcheer je 30 seconden lang op je plaats. Ondertussen houd je beide armen omhoog terwijl je met je vingers naar het plafond reikt. Het marcheren stimuleert de bloedcirculatie van je heupen naar beneden. Het omhoog reiken maakt spanning in nek en schouders los. Als liefhebber van yoga is dit één van mijn favoriete oefeningen. Je neemt namelijk een houding aan die lijkt op de 'power pose'. Vooral als je je kin optilt, je armen in een 'V-vorm' heft en jezelf zo groot mogelijk maakt. Volgens sociaal psychologe Amy Cuddy lijkt deze trotse, krachtige houding op de houding die winnaars aannemen en is het een geweldige manier om je testosteron te verhogen en je cortisol te verlagen. Om zoveel mogelijk uit de pose te halen, raadt Amy mensen aan om deze twee volle minuten aan te houden. a champion's stance, and can be a wonderful way to raise your testosterone while lowering your cortisol. To feel more like a champion, Amy recommends holding your winning stance for 2 full minutes.

Wat anderen zeggen

"Werkend met deze kaarten tijdens teamsessies hoor ik deelnemers aan hun collega's vragen om hen te attenderen op die momenten dat zij sarcastisch of star worden. Ik zie ze om hulp vragen, omdat ze eigenlijk helemaal niet zo willen reageren. De verdedigingsmechanismen uitgebeeld op de kaarten zijn zo menselijk dat men er vaak niet bij stil staat dat het reacties zijn die ergens door zijn ontstaan. Inzicht hierin geeft mensen invloed en een manier om ergens aan te werken.!"

— Govert - Executive Team Coach, Facilitator, and Bestselling Author

Aantekeningen

Sfeer van
Invloed 360°