

Challenge

**Donder nu maar op,
ik wil rust in mijn kop!**

leesboek dag 2



WAT IS STRESS?

Stress is eigenlijk een lichamelijke reactie op een situatie die mogelijk gevaarlijk is. Je hersenen beoordelen namelijk in iedere situatie of er gevaar dreigt. Als er geen alarmsignalen komen, ervaar je geen stress. Maar zijn die signalen er wel? Dan gaat je zenuwstelsel het lichaam automatisch voorbereiden op 'vechten, vluchten of bevriezen'.

MAAR WAT GEBEURD ER DAN IN JE LICHAAM?

Allereerst maken je bijnieren adrenaline aan. Daardoor spannen de spieren zich aan, versnelt de hartslag en stijgt de bloeddruk. Als de situatie na enkele minuten bedreigend blijft, gaat je bijnierschors cortisol aanmaken. Cortisol is een stresshormoon. Het zorgt er onder andere voor dat je emotionele ervaringen beter onthoudt. Dat wil zeggen dat als je iets meemaakt waarbij je een sterke emotie voelt, je geheugen dit extra goed opslaat. Daardoor kun je in de toekomst gevaarlijke situaties vermijden die ooit veel angst in je hersenen veroorzaakten.

Het is normaal dat je lichaam met stress reageert op een bedreigende situatie. Dat is niet erg, zolang de reactie binnen enkele minuten afneemt. Stress wordt pas een probleem als het chronisch (langdurig) optreedt.

BEDREIGENDE SITUATIES

Daarbij is het goed om te begrijpen dat je hersenen situaties vaak als bedreigender zien dan ze echt zijn. Ooit leefden we namelijk in een omgeving waar geritsel in de bosjes kon betekenen dat er een hongerig beest in de buurt was. Je leefomgeving is nu veranderd, maar je brein reageert nog steeds op dezelfde manier. En daardoor kan je brein een vervelende e-mail of volle agenda als groot alarm signaal labelen, terwijl je helemaal niet in levensgevaar bent. Je lichaam wordt dan – onnodig – voorbereid op vechten, vluchten of bevriezen. Je leven zit dus vol situaties (moderne tijgers) die een lichamelijke stressreactie kunnen opwekken. En chronische stress ligt dan op de loer, zonder dat je het in de gaten hebt.

FICTIE OF WERKELIJKHEID?

Daarbij komt dat je hersenen op dezelfde manier reageren op een echte situatie in je leven als een situatie die alleen in je hoofd bestaat. Dat betekent dat er dezelfde processen in gang worden gezet als je blijft piekeren over iets, als wanneer je daadwerkelijk in die situatie bent. En dat geldt voor zowel positieve als negatieve gedachten.

HOE WERKT CHRONISCHE STRESS PRECIËS?

Door chronische stress verandert uiteindelijk de structuur van je hersenen. Bij langdurige stress blijft je lichaam namelijk teveel cortisol produceren. Cortisol is een neurotoxische stof, die bij te grote hoeveelheden in het bloed de hippocampus (*dit is een onderdeel van je hersenen dat een belangrijke rol bij de opslag van informatie in het geheugen, de ruimtelijke oriëntatie en het controleren van gedrag dat van belang is voor de overleving.*) beschadigt. Een ontregelde hippocampus levert problemen op. De hippocampus remt normaal gesproken onder andere de hypothalamus (*welke als belangrijke taak heeft om het hormonale systeem te sturen. De hypothalamus speelt daarnaast een hoofdrol bij het*

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

reguleren van een groot aantal onbewuste functies.), die invloed heeft op de stress-as (maakt je lichaam pijlsnel startklaar om te vechten of vluchten, maar houdt zich rustig als je omgeving dat ook is als deze goed functioneert.) en is een belangrijk 'feedback-systeem' dat stress regelt. Zie het als een thermostaat die meet hoeveel stress er is, waarna het de reactie (aanmaak van cortisol) bijstelt. Wordt de stress-as geremd door de hypothalamus? Dan neemt de aanmaak van cortisol af: de stress trekt weg. Maar wordt de stress-as onvoldoende geremd? Dat zorgt ervoor dat er meer cortisol wordt aangemaakt: de stress houdt aan of wordt erger. Daardoor ontstaat een vicieuze cirkel: stress leidt tot meer stress door een toegenomen en blijvende productie van cortisol, wat tot meer stress leidt, etc.

SAMENVATTEND:

- Chronische stress betekent teveel cortisol
- Teveel cortisol ontregelt de hippocampus
- Een ontregelde hippocampus remt de hypothalamus onvoldoende
- De ontregelde hypothalamus remt de stress-as te weinig
- De onvoldoende geremde stress-as blijft aansturen op de aanmaak van cortisol
- Teveel cortisol ontregelt de hippocampus
- Etc...

TECHNISCH VERHAAL

Pfff het is een erg technisch verhaal geworden, maar het is in mijn ogen wel goed om de achtergrond te begrijpen. Veel mensen hebben tegenwoordig last van een stresssysteem dat overuren maakt en daardoor moeite met ontspannen. Niet gek, als je je bijvoorbeeld bedenkt wat we dit jaar op ons bordje hebben gekregen. Sommigen ervaren een onrustig gevoel, een hoge werkdruk en hebben steeds vaker negatieve gedachten. Anderen hebben minder energie of moeite met focussen. Op school, op het werk of thuis. Na het lezen van deze uitleg, begrijp je dat er dus in je lichaam allerlei processen meewerken aan dat drukke hoofd van jouw.

Maar fijn om te weten: er zijn tools waardoor je beter kunt omgaan met stress, werkdruk en dat onrustige gevoel. Daarom doe jij mee aan deze challenge!

JE STRESSSYSTEEM TOT RUST BRENGEN.

Vaak zoeken we antwoorden in de verste verte, terwijl het antwoord onder je neus ligt. In dit geval letterlijk. Dé manier om te ontstressen: je adem inzetten. Je hebt het vast wel eens gemerkt; als je stress of spanning ervaart wordt je ademhaling sneller en hoger. Door dit mechanisme te controleren en om te draaien kun je beter ontspannen. Klinkt ingewikkeld? Eng? Niet te doen? Deze opties zijn makkelijk én mega kalmerend. Ik neem je stap voor stap mee.

VERKEERD ADEMHALEN

Een 'verkeerde' ademhaling is te herkennen aan:

- Snelle ademhaling, vaak en snel
- Oppervlakkig, hoog in je keel of door de buik
- Je moet vaak gapen of zucht veel
- Door de mond ademen

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

- Snel spreken, veel woorden bij een uitademing
- Gevoel weinig lucht te hebben, ook al adem je diep in en uit

Welke punten herken je bij jezelf, en wanneer bemerk je dat?

ADEM IS THE KEY!

De mensen die yoga beoefenen weten het allang: je adem is de sleutel tot minder stress. Niet voor niets wordt het ook wel aangeduid als je 'levenskracht', want zonder is het meteen einde verhaal. Je adem speelt een essentiële rol bij alle vitale processen in je lichaam, iets wat ook veel medische onderzoekers onderstrepen.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Gecontroleerde ademhalingsoefeningen - of zelfs maar een paar keer diep en vertraagd ademhalen (6x per minuut)- verlagen je bloeddruk en kunnen spanning en stress helpen verminderen. Dit dankzij de extra zuurstof die je binnenkrijgt. Diepe ademhaling stimuleert het parasympathische deel van je zenuwstelsel, het deel dat ons helpt te kalmeren. Terwijl oppervlakkige ademhaling juist dat deel van je zenuwstelsel (het sympathische deel) stimuleert waardoor je in vecht-or-vlucht modus blijft hangen. Je hebt het dus helemaal zelf in de hand en kunt het proces aansturen. Daarom hierbij drie simpele oefeningen, voor beginners en gevorderden.

VOORDELEN

Om met ademhalingsoefeningen aan de slag te gaan heeft veel voordelen voor je. Er zijn heel veel verschillende ademhalingsoefeningen te vinden op het internet. Ze zijn allemaal heel effectief. Enkele voordelen kunnen zijn:

- Je zult beter slapen; makkelijker inslapen, dieper slapen en uitgeruster wakker worden.
- Je zult makkelijker opmerken als je ademhaling gedurende de dag omhoogschiet.
- Daardoor kun je ontzettend veel over jezelf leren.
- Je hebt meer energie, om dat je lichaam in rust in een gunstige vetverbranding komt.
- Om die reden zul je ook sneller afvallen.
- Veel klachten hebben te maken met een verkeerde ademhaling, zoals benauwdheid, hyperventilatie, kortademigheid, paniek (-aanvallen), gejaagdheid, hoofdpijn/migraine, hartkloppingen, pijn in schouder of nek, duizeligheid, koude handen en/ of voeten, angst/onzeker gevoel, prikkelbaarheid, afwezigheid, slecht concentreren. En zullen dus verbeteren.
- Je voelt je lekkerder: ervaart van minder stress en kunt er beter mee omgaan, je hebt minder negatieve gedachten, piekert minder, je ontwikkelt een sterker immuunsysteem, het corrigeert een hoge bloeddruk, verlaagt pijn en verhoogt je creativiteit.

Dat is een indrukwekkende lijstje, toch? Waarbij het accent per ademhalingsoefening wel kan verschillen. Welke oefening je uiteindelijk kiest hangt van jouw persoonlijke voorkeur en doel af.

WANNEER DOE JE EEN ADEMHALINGSOEFENING?

Er zijn tal van momenten gedurende de dag, waarop je ademhalingsoefeningen kan doen. Ik geef je een aantal suggesties:

- Bij gevoelens van stress (bijvoorbeeld vlak voor een belangrijke presentatie).
- Voor en/of tijdens het werk.
- Na het sporten, want dan herstel je vlugger.

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

- Voor het slapen gaan, voor een betere/effectievere nachtrust.
- Bij het ontwaken, om de toon van de dag te zetten.

DE OEFENING

Ik neem je mee in een ademhalingsoefening die mij heel veel brengt. Elke dag weer. Heel eenvoudig. En op heel divers vlak. Het brengt me rust in mijn hoofd, meer focus, een effectievere slaap, meer verbinding met mezelf en een ontspannere manier van in het leven staan. Ja echt, met weinig moeite, heel veel resultaat. Daarom vindt ik het zo waardevol om hier een ademhalingsoefening met je te delen.

Ga even terug naar de webpagina en daar vindt je een videofragment, waarin ik je meeneem in de oefening.

*The
greatest
weapon
against
stress
is
relaxed
breathing*

Alleen maar even ademen. Simpeler kan niet.

**“DOEN!”, DUS
Tot morgen.
Energieke groet, Nicole**

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!