







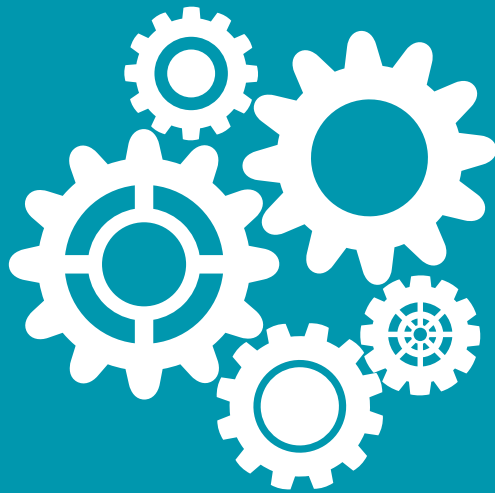
	Stress in soorten en maten	9
	De heilige beslissing	21
	Transformeer angst en nervositeit	33
	Voeding voor je hart	43
	Maak een gewoonte van meditatie	55
	De noodzaak van beweging	65
	Slapen is heilig	75
	Het nut van minivakanties	85
	Stressvrij werken	91
	Je actielijst: stressvrij in 21 dagen	99
	Tot slot: als ik het kan, kun jij het ook	101
	Over Roy Martina	103



Hoofdstuk 1

STRESS IN SOORTEN EN MATEN

Stress is voor iedereen anders. Wat de een als een stressvolle situatie ervaart, is voor de ander puur plezier of passie. Neem bijvoorbeeld spreken in het openbaar. Als dat je passie is en je doet het vaak genoeg dan wordt spreken in het openbaar een routine waarover je heel nonchalant kunt zijn. Anderen gaan voor geen goud het podium op en gaan liever dood dan dat ze voor een volle zaal spreken.

Het winnen van een prijs kan net zo stressvol zijn als niet winnen. Een gepassioneerde kus kan stressvol zijn als je denkt aan de gevolgen, maar die stress is niet dezelfde als de stress die optreedt tijdens een wortelkanaalbehandeling. Kortom, het is erg moeilijk om algemene uitspraken te doen over wat als een stressvolle situatie beschouwd kan worden.

10 |

Wat stress zo grillig maakt, is dat het een noodzakelijke drijfveer is. We zitten zodanig in elkaar dat het moeilijk is in actie te komen zonder een of andere stressprikkel. Dit kan onze eigen gedachte zijn, een prikkel van buitenaf of zelfs verbeelding. Piekprestaties komen tot stand door een verhoogd stressniveau, maar het is niet handig als de stress met je aan de haal gaat en chronisch wordt. Als dat gebeurt, werkt stress juist averechts. Tijdens de eerste fasen van de stressperiode maken onze hersenen cellen aan die het geheugen verbeteren. We moeten immers scherp zijn en bliksemsnel kunnen handelen als we in gevaar zijn en daar hebben we een optimaal werkend stel hersens voor nodig. Maar als de stress te lang aanhoudt wordt deze celgroei juist geblokkeerd. Er is dan blijkbaar sprake van een bedreiging die langer aanhoudt. Dit vraagt een andere strategie van ons lichaam. Nu is het juist van belang om krachten te sparen.

Wanneer de stress niet constant is, maar afgewisseld wordt met perioden van rust, gaan we door de stress juist beter presteren. Er is niets mis met een beetje stress. Sterker nog, we kunnen niet zonder. Houdt de stress echter aan zonder dat dit ergens toe leidt, dan raken lichaam en geest overbelast.

Jouw talent om je emoties te managen en kalm te blijven onder spanningen van buitenaf heeft een directe relatie met jouw prestatievermogen. Het bureau Talentsmart deed onderzoek onder ruim een miljoen mensen en ontdekte dat negentig procent van de beste presteerders uitzonderlijk goed was in het managen van emoties in stressvolle situaties.¹

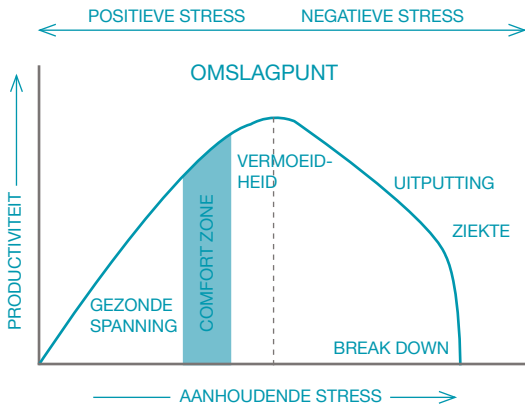
Goed met stress kunnen omgaan, levert je niet alleen gezondheidswinst op omdat je geen stressklachten ontwikkelt en ontspannen door het leven gaat, het helpt je ook om het maximale uit jezelf te halen en krachtig in je leven te staan.

¹ <http://www.talentsmart.com/media/uploads/articles/pdfs/Stress%20Literally%20Shrinks%20Your%20Brain-%20Five%20Strategies%20for%20Reversing%20This%20Effect.pdf>

Chronische stresscurve

Zoals je op het diagram kunt zien, begint stress met een toename van productiviteit (performance), totdat je een omslagpunt (turning point) bereikt. Daarna gaat het snel bergafwaarts. Dit omslagpunt is voor iedereen verschillend en hangt af van hoe je met stress omgaat. Het is daarom goed om te weten wat de eerste signalen zijn die aangeven dat je een teveel aan stress begint te ervaren, wat je uiteindelijk over de rand kan duwen. Deze signalen kunnen voor iedereen anders zijn en zijn meestal heel subtiel. Vaak hebben anderen eerder door dat je gestrest bent dan jij.

12 |



Wanneer wordt stress een probleem?

In de oertijd waren we blootgesteld aan stress door de aanwezigheid van bijvoorbeeld wilde dieren. Die stress werd afgewisseld met perioden van rust en veiligheid zodat het lichaam kon herstellen. Tegenwoordig is onze maatschappij complex geworden en hebben we te maken met allerlei bedreigingen. Wijzelf zijn ook veranderd, of liever gezegd, onze hersenen zijn veranderd. We hebben de eigenschap ontwikkeld om ons zorgen te blijven maken over zaken die zich niet in het hier en nu voordoen, maar die in het verleden of in de toekomst spelen. Dat zijn zaken die we niet kunnen beïnvloeden op het moment dat we ons er zorgen over maken (ze spelen immers helemaal niet op dit moment) en dat creëert een chronische stressprikkel. Deze stressvorm vergroot de kans op hart- en vaatziekten, depressie en overgewicht en tast het cognitieve prestatieniveau aan. Het is de stressvorm waardoor we overbelast raken en waarvan we de meeste last hebben in ons dagelijks leven. Tegelijkertijd is deze stress gebaseerd op de manier waarop wijzelf de wereld ervaren. Het is subjectieve stress en daarom kunnen we er zelf veel invloed op uitoefenen.

| 13

Peter, manager

‘Ik heb al een tijdje last van mijn rug. Ik heb ook problemen met slapen; vaak word ik zwetend wakker en kan ik moeilijk de slaap weer vatten. Het vervelendste is dat ik regelmatig hoofdpijn heb. Ik gebruik vaak pijnstillers om te kunnen functioneren.’

Peter zag er tamelijk gestrest uit: klamme handpalmen, rode wangen, vlekken in zijn nek en zijn bloeddruk was verhoogd. Ik had hem getest en zijn levermeridiaan (energiebaan) was qua energie veel te hoog belast, wat wees op ingehouden agressie en frustratie. Ik zei: 'Peter, je bent boos en teleurgesteld. Op wie ben je boos en waarom ben je teleurgesteld?' Het was even stil en ik zag dat hij aan het nadenken was. 'Ik ben boos omdat het management mijn kwaliteiten niet ziet. Collega's die veel minder kunnen, krijgen wel promotie en ik niet. Dat is een zware klap voor mij.'

14 |

Peter had veel meer vage klachten die hij niet eens noemde omdat ze allemaal wel 'meevielen', zoals rusteloze benen, maagzuur, meer last van roos, minder libido, pijnlijke nekspieren en koude voeten. Hij had niet in de gaten dat dit allemaal kwam door de stress die ontstond doordat hij zich niet gewaardeerd voelde, niet gezien werd en niet bevestigd werd in zijn inzet en andere talenten. Dat creëerde een spanningsveld in hem dat dagelijks werd versterkt als hij op zijn werk was en zich voor zijn gevoel uitsloofde terwijl hij niet de waardering kreeg die hij meende te verdienen.

Na een aantal behandelingen voelde hij zich beter en accepteerde hij dat hij zijn best zou blijven doen, maar niet meer afhankelijk was van externe waardering. Zijn bloeddruk was binnen acht weken normaal en hij sliep weer als een baby.

Het is niet altijd gemakkelijk om te herkennen dat je onder stress staat. Vaak krijg je eerst last van vage klachten die je niet meteen met stress in verband zult brengen. Die lichamelijke klachten hebben te maken met de zogenaamde

mind-bodyconnectie: de verbinding tussen onze mentale fitheid en fysieke gezondheid. Wanneer we mentaal te gestrest zijn, kan dat zich op het fysieke vlak uiten door vage klachten of pijn. Mentale stress hoeft zich dus niet te uiten in mentale klachten. Hierdoor hebben we soms helemaal niet in de gaten dat we onder stress staan. Bij Peter zagen we al een aantal klachten. Ik zet ze hieronder voor je op een rijtje.

Verborgene stresssignalen

Frequent hoofdpijn

Spanning in de kaak, gespannen nek-, gezicht- en schouderspieren en tandenknarsen zijn lichamelijke reacties op stress die kunnen leiden tot hoofdpijn.

| 15

Lichamelijke pijn en spanningen

Stress veroorzaakt de zogenaamde vlucht-of-vechtreactie. Jouw lichaam bereidt zich voor op bedreigende situaties die mogelijk om actie vragen. Je lichaam stuurt meer bloed naar de spieren, wat leidt tot spierspanningen. Als er geen actie (ontlading) komt, blijven de spieren gespannen en kunnen ze pijnlijk of beurs aanvoelen.

Rusteloosheid, nerveuze tic met handen of voeten

Stress kan de oorzaak zijn van deze vrij veel voorkomende nerveuze gewoonten. Je ziet veel volwassenen die rusteloos zijn met hun handen of benen.

Gastro-intestinale stress

Voor sommige mensen vormen hun darmen de barometer voor overmatige stress. Zij kunnen last krijgen van diarree, constipatie, misselijkheid of een bedorven maag.

Acne

Stress verhoogt de bloedwaarde van het stresshormoon cortisol. Een verhoogd cortisolgehalte kan acne verergeren.

Eczeem

Stress kan de ontstekingsreacties van de huid verslechteren waardoor eczeem getriggerd of verergerd kan worden. Stress kan ook roos verergeren.

16 |

Toename zweten

We zweten wanneer we gestrest zijn. Dit komt door de hormonale reacties waaronder een toename van adrenaline, die net als cortisol het lichaam voorbereidt op de vecht-of-vluchtreactie.

Insomnia, nachtmerries, slaapwandelen of andere verstoorde slaappatronen

Chronische stress doet de remslaap (rem staat voor *rapid eye movement*) toenemen en de trage hersengolven oftewel diepe slaap afnemen. Dit verstoort het onderhoud en de regeneratie van de lichaamscellen.

Vaak ziek zijn

Stress veroorzaakt de overproductie van hormonen die jouw immuunsysteem reguleren en dat heeft weer een ongunstige reactie op de productie van de

witte bloedcellen die ontstekingen tegengaan. Dit verzwakt je immuunrespons en maakt je vatbaarder voor allerlei ziektes.

Verminderde interesse in seks, seksuele problemen (bij mannen), verminderde vruchtbaarheid (bij vrouwen)

Stress remt het Gonadotropine-Releasing Hormoon (GnRH), het belangrijkste sekshormoon van het lichaam. Dit kan weer leiden tot verminderde hoeveelheid sperma, problemen met de eisprong en seksuele activiteiten.

Paniekaanvallen

Stress verergert emotionele reacties waardoor je prikkelbaarder, onrustiger en nerveuzer wordt. Je hebt een vergrote kans op stemmingswisselingen en bent sneller geïrriteerd. Het kost je moeite om bij de les te blijven en beslissingen te nemen. Vaak verslechtert je geheugen. Ook is er een verhoogde kans op paniekaanvallen en hyperventilatie. Als je regelmatig last hebt van paniekaanvallen of hyperventilatie, is het verstandig om een gezondheidsdeskundige of coach te raadplegen. De kans is groot dat een negatieve ervaring uit het verleden opspeelt die een paniekaanval veroorzaakt zodra die getriggerd wordt. In dat geval is het van belang dat je hulp zoekt, omdat die ervaring negen van de tien keer onbewust is en je er zelf dus niet goed zicht op hebt.

| 17

Hoe weet je of je hulp nodig hebt?

Als je een aantal van deze symptomen bij jezelf herkent, heb je absoluut hulp nodig om jouw stressniveau te verlagen. In het verleden was bij mij een van de eerste symptomen van stress het verergeren van hoofdroos. Zodra ik merkte