

Ontspanning en stressvermindering

(Kortdurende) stress is een normaal en nuttig proces als reactie op een bedreigende situatie. Je hersenen schatten in dat je snel en geconcentreerd in actie moet komen, omdat er anders iets ergs gebeurt. Je hersenen maken dan stress-hormonen (zoals adrenaline en cortisol) aan die je lichaam in staat stellen snel te reageren op de bedreigende situatie door de spieren alvast aan te spannen, de ademhaling te versnellen en het hart sneller te laten kloppen.

Maar wanneer de stress te veel wordt of te lang duurt kan het leiden tot psychische en lichamelijke klachten en ziekten. Veel klachten ontstaan door de continue aanwezigheid van stresshormonen in je lichaam (gespannen spieren, hartkloppingen, hyperventilatie). Maar chronische stress heeft ook ontregelend effect op je immuunsysteem, slaappatroon en spijsvertering en draagt bij aan een lichte ontstekingsreactie in het hele lichaam en alle organen wat op den duur kan leiden tot o.a. hart- en vaatziekten.

Wat kun je zelf doen?

Het belangrijkste is om regelmatig even tot stilstand te komen. Al is het maar een paar minuten per dag. Begin klein en makkelijk. Breidt het langzaam uit. Dit kan op veel verschillende manieren en het is belangrijk dat je iets uitzoekt om mee te beginnen wat je aanspreekt en bij je past.

- Doe een rustige hobby of activiteit:
Luister naar muziek, lees een boek of probeer iets creatiefs.
- Bewegen (buiten/in de natuur):
Wandelen, fietsen, hardlopen. Soms zijn er ook groepen waarbij je je kunt aansluiten zoals wandelgroepen, Nordic Walking groepen of hardloopgroepen. Maar begin niet te groot. Het kan al helpen om in je pauze (alleen of met collega's) buiten een rondje te lopen.
- Ontspanningsoefeningen en/of ademhalingsoefeningen:
Je kunt hier zelf mee aan de slag dmv oefeningen via internet of een app, maar je kunt deze ook leren via een fysiotherapeut, POH GGZ, coach.

Hieronder een link naar een paar eenvoudige ademhalingsoefeningen om tot rust te komen:

<https://openup.nl/blog/ademhalingsoefeningen-ontspanning>

- Mindfulness:

Bij mindfulness leer je je aandacht in het hier en nu te brengen en houden zodat de spanning over problemen in het verleden of de toekomst even naar de achtergrond verdwijnen. Dit zorgt voor een staat van ontspanning. Er worden verschillende mindfulness cursussen aangeboden in de omgeving. Soms worden deze cursussen (deels) vergoed door de zorgverzekeraar via een aanvullend pakket. Ook zijn er veel apps of digitale programma's waarmee je thuis zelf aan de slag kunt.

Hieronder staan 2 links voor eenvoudige mindfulness oefeningen:

<https://mindfulness.nl/mindfulness-oefeningen-voor-beginners>

<https://mindfulness.nl/5-mindfulness-oefeningen-voor-thuis>

- (Geleide)meditatie:

Hierbij leer je je aandacht richten op iets binnen of buiten jezelf (zoals je ademhaling of een vlam van een kaars), waardoor je gedachtes uiteindelijk tot rust gaan komen. Het vergt wat oefening, maar alleen al het even rustig gaan zitten om te oefenen heeft al effect op je stressniveau. Al is het maar een paar minuten. Je kunt meditatie leren in een groep, maar je kunt er ook zelf mee aan de slag door middel van een app.

Hierbij een link naar een geleidemeditatie (bodyscan):

https://youtu.be/_OHylzNndrs

- Yoga:

Yoga komt oorspronkelijk uit India. Het doel van yoga is om lichaam en geest in balans te brengen. Deze balans wordt bereikt door lichamelijke oefening, concentratie op de ademhaling, meditaties en affirmaties. Er zijn verschillende vormen van yoga van rustig tot heel intensief.

Er zijn in de omgeving verschillende aanbieders die yoga aanbieden. Je kunt deze vaak vinden op internet. Vaak kun je vrijblijvend meedoen aan een proefles om te proberen of het bij je past.

- Tai Chi of Qigong:

Tai Chi en Qigong komen oorspronkelijk uit China.

Tai Chi is van oorsprong een Martial Arts-vorm gericht op zelfverdediging en is een patroon van bewegingen. Het bevordert de energiedoorstroom in je lichaam, het werkt ontspannend en verzachtend.

Qigong is niet gericht op zelfverdediging of een ander. Het is vooral naar binnen gericht. De 3 pijlers van Qigong zijn ademhaling, beweging en voorstellingsvermogen. Het bestaat uit eenvoudige oefeningen met

rustige bewegingen die makkelijk te leren zijn. De energie gaat stromen, je ontspant, je gedachten komen tot rust.

Tai cho en Qigong zijn een soort meditatieve vorm van beweging waardoor je je bewust wordt van je lichaam en energie.

Er zijn in de omgeving verschillende aanbieders die Tai Chi of Qigong aanbieden. Je kunt deze vaak vinden op internet.

- Coaching:

Een coach kan samen met je kijken hoe je bv. een beter evenwicht kunt vinden tussen al je verplichtingen in je dagelijks leven en tijd voor jezelf. Het werkt vaak ook motiverend en steunend.

