

Stress hoort erbij



Stress is een gezonde lichamelijke reactie op iets wat je als onprettig ervaart. Bijvoorbeeld een piekergedachte of een boze opmerking van iemand. Je kunt niet voorkomen dat je soms last van stress hebt.

Chronische stress is echter niet normaal en zeker niet gezond. Het ontstaat als je een lange periode stress hebt, zonder dat je voldoende rust krijgt. Chronische stress kun je voorkomen.

Maar liefst 1 op de 10 medewerkers heeft last van chronische stress. De meesten van hen zijn zich onvoldoende bewust dat zij hierdoor risico lopen om ziek van te worden. Wie eenmaal overbelast raakt door stress, weet niet wat hem overkomt. Onder invloed van stresshormonen slaat je brein op hol. Er ontstaan dan allerlei problemen, zoals geheugen- en concentratiestoornis, slaapproblemen, piekeren en een kort lontje.

Stress voelt in eerste instantie prettig. Je krijgt er namelijk energie van en je gaat er beter door presteren. Een beetje stress geeft dus een goed gevoel. Het eerste signaal van chronische stress is tomeloze energie. Je kunt zelfs een euforisch bij gevoel krijgen.

Daarin zit nu juist het risico. Want waarom zou je aan overbelasting denken, als je jezelf juist zo geweldig voelt? En waarom zou je op de rem trappen, als je zoveel energie hebt?

Sporters herkennen dit fenomeen. Bij intensief sporten maakt het lichaam ook allerlei stofjes aan, waardoor een verraderlijk gevoel van tomeloze energie ontstaat. Door hun inspanningen te doseren en tijdig rust te nemen, voorkomen sporters overbelasting. Sterker nog, zij bouwen zelfs conditie op, ondanks hun grote inspanningen.

Verstandige begrenzing. Doseren en tijdig rust nemen. Hiermee voorkom je overbelasting bij sport én in stressvolle omstandigheden. Wacht niet met rust nemen tot je moe bent. Want door stress blijft de vermoeidheid weg.

Dus, heb je hard gewerkt? Ga dan thuis eens helemaal niets doen. Of beter nog; maak een wandeling door de natuur of doe een mindfulnessoefening. Daarmee help je je brein om alle prikkels te verwerken.

Natuurlijk voelt het tegenstrijdig om te gaan ontspannen als je stuitert van de energie. Maar juist je rusteloosheid vertelt je dat het hoog tijd is om gas terug te nemen. Met cardio-sport raak je de overvloedige energie op een gezonde manier kwijt. Als je daarna een mindfulnessoefening doet, raakt je lichaam in de herstelmodus. Die combinatie in deze volgorde is erg effectief om te herstellen van stress.

Begrenzing is een breed begrip. Het heeft te maken met op tijd rust nemen. Maar ook met het maken van goede keuzes voor jezelf en jezelf beschermen als er teveel van je gevraagd wordt. Jezelf verstandig begrenzen kan een flinke opgave zijn. Toch is dat de gouden sleutel om gezond te blijven in stressvolle omstandigheden. Een burn-out ontstaat als je langdurig over je grenzen gaat.

Stress hoort erbij. Maar als je je tijdig terugschakelt, blijf je ook in stressvolle omstandigheden gezond. Meer weten over het herstellen van stress? www.aliantis.nl.