

Stress een individuele beleving

Goedemorgen dames en heren,o sorry is het alweer middag,
Dames en heren goedemiddag, ik zit met een probleem, en misschien ben ik niet de enige. De tijd gaat te snel. Ik vind mijn weken en maanden steeds korter worden, en ik vergis me soms bij het schrijven van de jaartal. 20 jaren terug ging het niet zo hard. Ik geloof dat ik weet waaraan het ligt, er is verschil in tempo is tussen deze 2 klokken. Ik weet zeker dat de digitale klok veel sneller tikt dan de oude koekoeksklok. Maar misschien zijn er andere die helemaal niet vinden dat de digitale klok harder tikt, de tijd ging voor hen vroeger harder. Weer anderen vinden dat het in dezelfde tempo tikt. (die sporen natuurlijk niet).... kortom
Hoe komt het dat de één iets anders beleeft dan de ander ????

De bedoeling van vanmiddag is dat ik iets over stress ga vertellen, en ook nu weer fascineert de volgende vraag mij.

(Sheet) Stress, waarom gaat de ene eronder door, en de andere heeft het niets eens door?

Terwijl wij allemaal met stress te maken hebben.

Ik kan met de volgende dia (dia stressbeleving) het antwoord geven en u bedanken voor uw aandacht, maar ik wil ik graag een toelichting geven hiervan. Mijn verhaal zal gaan vanmiddag over de volgende aspecten van stress.

1. de huidige stressbeleving, 2. is stress een vriend of een vijand ? 3. wanneer gaat het fout ?
4. wat zijn de mogelijke oplossingen bij stressklachten?

Het is een feit dat we leven in een tijd van nieuwe technologieën, voor het gemak noem ik het "het zg digitaal tijdperk". DE BEDOELING VAN DIT TIJDPERK IS DAT ALLE SNUFJES ONS VEEL GEMAK EN TIJD GAAT BESPAREN.

We kunnen mobiel bellen, we winnen veel tijd met de komst van e-mail, elektronisch bankieren, sommige winnen tijd door in de trein al te werken op hun laptop, thuis boeken we tijdswinst in het huishouden met afwasmachines, was- droogcombinaties, kant en klare maaltijden, fruitontbijt, boeken bestellen en boodschappen doen via internet, etc etc.

Veel tijdverslindende bezigheden gaan nu erg vlot. Eigenlijk zouden we met de komst van alle snelle hulpmiddelen om ons heen veel meer tijd moeten overhouden dan de mensen 40 jaar terug, die van het "comfortabele digitale tijdperk" konden genieten. **Maar houden we meer tijd over ?**

Verschillende onderzoekers laten zien dat het leven de laatste jaren alleen maar drukker geworden is, haast iedereen komt tijd tekort, het lijkt alsof de weken en maanden veel sneller gaan. Mijn dochter van 11 zei laatst tegen mij "Pap is het alweer vrijdag", ik dacht bij mezelf die zit nu al in die tijdmachine.

Mijn hypothese is dat het komt door een jaagsysteem dat we in de loop van de jaren ons zelf hebben aangeleerd, we zijn bezig ons zenuwstelsel, ons lichaam, ons leven, te bombarderen met veel doen in minder tijd. En dit gebeurt op vele fronten, presteren op het werk maar ook privé een druk bestaan. De trend in de moderne tijd is; MEER DOEN IN MINDER TIJD, MEER PRESTEREN IN MINDER TIJD, MEER OMZET IN MINDER TIJD. ETC.

Zo ziet de moderne huisvrouw eruit, (dia de zaak) Goochelen met de tijd, enkele boodschappen halen, de oppas bellen dat het wat later wordt en even kijken in een strakke agenda hoe laat de volgende afspraak staat gepland.

Deze trend lijdt tot een **beleving** (rennen in rad) dat de tijd sneller gaat, hoe harder je rent hoe sneller de tijd.

Zorgwekkend is dat deze trend risico's met zich mee brengt. Het brengt stress met zich mee.

Wat is stress ?

Als je deze vraag stelt aan een dokter, ingenieur, secretaresse, of topsporter krijg je verschillende antwoorden. Toch zijn er veel gemeenschappelijke dingen erover te vertellen.

Stress is essentieel in het dagelijks leven, niemand kan er zonder leven en iedereen ervaart het.

Stress zorgt ervoor dat we geestelijk en lichamelijk in de juiste stemming komen om te presteren, het zorgt voor een gevoel van opwinding. Het zorgt dat we kunnen genieten van het leven. Gelukkig dat er stress bestaat, leve de stress.

Als we dit zo bekijken is er niets mis met stress.(stress is hier onze vriend)

Stress reacties zijn er altijd geweest, vroeger kwamen de oer mensen hier goed mee weg in de jungle als ze een wild beest tegen kwamen, om te overleven was het vechten of vluchten.

Gelukkig voor die mensen hoefden ze niet dag en nacht te vechten en te vluchten, en kon het lijf zich weer herstellen, na een overlevingspoging.

Tegenwoordig kom je zeer zelden een wild beest tegen op straat, maar als je relaxt door de Leidsestraat loopt en ineens een tram achter je hoort bellen komt deze vlucht en vecht reactie je ook goed uit.(bedreigende situatie voor deze tijd)

Waarom heeft stress dan zo'n negatieve klank? Wanneer gaat het mis ? Een korte uitleg.

In het lichaam hebben 2 systemen direct met stress te maken, een snel systeem het zenuwstelsel en een langzaam systeem het hormonaal systeem. Ze spelen een belangrijke rol bij presteren en herstellen. Beide systemen werken nauw samen en ze hebben beiden een "rem" en een "gas"pedaal. Als we op het gaspedaal drukken gaat het lichaam zich tijdelijk daaraan aanpassen.

Je gaat sneller ademen, de bloeddruk en hartslag stijgt, je wordt alerter, gevoeliger, de spieren gaan zich licht aanspannen, bloedtoevoer naar handen en voeten neemt af, kortom het lichaam wordt in een verhoogde staat van paraatheid gebracht. Blijf je op de gaspedaal trappen en je vergeet de rempedaal, zal het lichaam zich ook daaraan willen aanpassen.

Je komt eerst in een **alarmfase** (je voelt je goed, kan alles aan, bruisend van energie, je draait makkelijk overtoeren) Een verhoogde activiteitsfase.

Blijft je nog steeds gas geven.

Beland je in een **weerstandsfase** (het kost je moeite om alles onder controle te houden, je weet niet waarom je zo vaak zo moe bent) en uiteindelijk vindt er uitputting plaats, **uitputtingsfase** (je hebt geen energie meer om optimaal te functioneren, alles is je te veel).

We hebben stress van vriend tot vijand omgetoverd.

Na deze structurele overbelasting, verstoort het herstelmechanisme in het lichaam zich.

Als stresssituaties te veel en te snel achter elkaar komen krijgt stress een **chronisch karakter** krijgen, dit is de bron van ellende.

De oorspronkelijke leve de stress is nu overgeslagen naar een ziekmakende stress.

Geen wonder dat stress momenteel als negatief wordt gezien en geassocieerd wordt met het ontstaan van klachten, dit wordt ook bevestigd door vele onderzoeken.(Chronische stress sheet)

Chronische stress veroorzaakt een dysbalans van fysiologische en mentale regelmechanismen in je lichaam, dat leidt tot een laag energieniveau en veel soorten klachten. Dit moeten we zien te voorkomen.

(Sheet Voorkom chroniciteit bij stress.)

Laat het niet zover komen en houdt de volgende signalen in de gaten.

(Sheet alert op signalen)

Het lichaam kan niet probleemloos gedurende langere tijd in staat van paraatheid zijn zonder rustmomenten. Dit is de bron van het hedendaagse stress probleem.

We leven momenteel in een “moderne jungle” met andere “wilde dieren”(sheet), herkent u enkele.

Deadlines, eentonig werk, weinig regelmogelijkheden, hoge werkdruk, financiële kopzorgen, arbeidsconflicten, etc. etc. iedereen kan wel iets verzinnen dat een gevoel oproept van “grip op een situatie verliezen”.

Alles wat men tegenwoordig doet levert stress op, werk je levert het stress op, werk je niet levert ook stress op, het boeken van een vakantie en voorbereiden noemt de media vakantie stress, het uitzoeken van een nieuwe auto levert een overload aan keuze's, welke beslissing zal ik nemen, wat is juiste, vergelijken en alert blijven om de juiste koop te doen, nemen we wel of geen kinderen, wie gaat er minder werken, wie gaat er op de kids passen. De laatste jaren, beurzen kelderden, aandelenlease plannen en onze sprintplan levert alleen schulden, financiële stress.

Kortom ons hele leven lijkt op één grote brok stress.

Als we het maar lang genoeg zeggen, denken en lezen. Gaan we deze klachten ook beleven, want we leven allemaal onder stress.

Wat kunnen we hieraan doen, hoe overleven wij deze “moderne jungle”, of de op hol geslagen maatschappij..

Een oplossing kan deze zijn (monniken sheet).

Maar het kan ook anders, **Het zij nou eenmaal zo, de situatie accepteren, en iets doen aan onze eigen beleving van de situatie.**

Stress treedt vooral op als we het **gevoel** hebben de controle over de situatie te verliezen of als we de situatie als bedreigend **waarnemen**, waardoor we met negatieve emoties of negatief gedrag gaan reageren.(sheet)

Let vooral op de woorden **gevoel** en eigen **waarnemen**.

De oplossing zit in jezelf. **(Sheet)**

Of stress een chronisch en ziekmakend karakter krijgt in uw leven bepaal je zelf, je gedachten spelen een veel grotere rol dan je denkt bij het creëren van je eigen stress.

Op de gebeurtenis heb je geen invloed wel op de reactie daarop.

Sheet (Niet de situatie veroorzaakt stressgevoelen maar de gedachte over de situatie)

Een kwestie van beleving.

De beleving op een actie of gebeurtenis is te beïnvloeden, maar daar zul je wel wat aan moeten doen, bv.ontspanningstraining, stressmanagement.

Iedereen heeft ook zijn eigen individuele stressbronnen ook stressoren genoemd, bij de ene is een scheiding een grote stressor, en bij de andere een geschenk uit de hemel.

Stress is dus een individuele beleving.

Hoe ga je om met stress in je leven, geef je het de kans chronisch te worden of niet, ga je er anders tegenaan kijken.

Laten we een alom geaccepteerde stressbron bekijken en beoordelen.

Het werk krijgt in de meeste gevallen de schuld van chronische stress, en de media werkt hier stevig aan mee.(sheet werkstress)

Het is bewezen dat de beleving wordt bepaald door omgeving, als iedereen erover praat en ik er veel over lees, heb ik het ook.

Je kunt je zelf wel afvragen of je werk een permanente stressbron is.

We bekijken de volgende cijfers uit een jaar, 8760 uren.

Uitgaande van een 38 urige werkweek.(Sheet)

U ziet dat als we over een jaar kijken we 2920 uren slapen (8 uur per nacht), 1656 werkuren en 4184 vrije tijd.

19 % van onze tijd zitten we aan het werk, in de resterende 81% kunnen we een heleboel dingen verzinnen om niet ziek te worden van onze werk.

Ik geloof er dus niet in als mensen mij vertellen dat hun alleen hun werk ze stress bezorgt. In die 81% zitten er ook haken en ogen.

De kunst is om chronische stress te lijf te gaan, daar zijn vele methoden voor, ze hebben allemaal wel een gemeenschappelijk kenmerk dat is ONTSPANNING EN BELEVING.

Er is geen enkel levend systeem dat zonder momenten van ontspanning kan functioneren.

Stress een kwestie van individuele beleving is, de ene gaat eronder door en de ander heeft het niet eens door.(sheet)

Laten we afstappen van het negatieve imago van stress, het gaat erom hoe beleven we het. Een juiste stress niveau zorgt ervoor dat we kunnen genieten in het leven, en ik denk dat voor vele dat een belangrijke doel is van het leven. Een juiste portie stress is de smaakmaker van het leven.

Stress is te vergelijken met het zout in ons eten, heb je teveel of te weinig zout heeft het een vieze smaak. Het moet de juiste hoeveelheid zout hebben.

Bij teveel of te weinig stress valt er weinig te genieten in het leven, zorg voor de juiste hoeveelheid zout in je leven.

EET SMAKELIJK (sheet)



www.reat.nl