

Presentatie 9 november Aristo Zalen

Stress, vriend of vijand???

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 het jaartal. 20 jaren terug ging het niet zo hard. Is de aardbol harder gaan draaien ?**

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 anderen 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 is dat ik iets over stress ga vertellen, en ook nu weer fascineert de volgende vraag mij.

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

Terwijl wij allemaal met stress te maken hebben.

Mijn verhaal gaat 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 zogenaamd 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 echt 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 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, 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 leidt tot een **beleving** 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 over 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 opwindning. 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. Hiervoor heb ik een model nodig.

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 zogenaamd “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 je 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).

Blijf je nog steeds gas geven, dan 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, de **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, verstoord het herstelmechanisme in het lichaam zich.

Als stresssituaties te veel en te snel achter elkaar komen krijgt stress een **chronisch karakter**, 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 veroorzaakt een dysbalans van fysiologische en mentale regelmechanismen in je lichaam, dat leidt tot een laag energieniveau en veel soorten klachten. En dit moeten we zien te voorkomen.

We hebben gelezen dat het lichaam niet probleemloos gedurende langere tijd in staat van paraatheid kan staan zonder rustmomenten. Maar we leven momenteel in een “**moderne jungle**” met andere “**wilde dieren**”.

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, de beurzen kelderen, aandelenlease plannen en onze sprintplan levert alleen schulden, financiële stress.

Kortom ons hele leven lijkt op één grote brok stress.

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

Een oplossing kan zijn: Bij de monniken in Thailand te gaan logeren.

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.

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

De oplossing zit in jezelf.

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.

Een kwestie van beleving.

De beleving op een actie of gebeurtenis is te beïnvloeden, maar daar zul je wel wat aan moeten doen (bijvoorbeeld ontspanningstraining en stressmanagement), simpel is het niet, maar het kan.

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 al om 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.

Als we het maar lang genoeg zeggen, denken en lezen, gaan we het ook nog geloven.

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.

Als we over een jaar kijken, slapen we 2920 uren (uitgegaan van 8 uren per nacht), hebben we 1656 werkuren en 4184 uren 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 ons werk.

Is het mogelijk dat je alleen van je werk gestrest raakt? kennelijk gaat er in die 81% ook wat mis, of je laat die 19% de overige 81% vergallen.

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, dat is een kwestie van een individuele beleving , de ene gaat eronder door en de ander heeft het niet eens door.

Laten we afstappen van het negatieve imago van stress.

Een juiste stress niveau zorgt ervoor dat we kunnen genieten in het leven, en ik denk dat voor vele dat een **belangrijk doel** is. 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. Eten 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!