

Stress bestrijden via ademhaling

Je kent het wel, van die dagen waarop alles uit de hand lijkt te lopen. Niets gaat zoals gepland. De ene keer heb je daar geen moeite mee, de andere keer raak je gefrustreerd en gestrest; je voelt je vermoeid en teleurgesteld. Je werkplezier is gedaald tot onder het nulpunt, je baalt en het lukt je niet om de situatie adequaat aan te pakken. Tel daar het gedrag van je collega's en de houding van je baas bij op en je wordt letterlijk ziek.

Tekst Barbara Schure

Secretaresses hebben vaak bepaalde persoonlijkheidskenmerken die een hoger risico op stressgerelateerde klachten met zich meebrengen. Een grote betrokkenheid bij het werk, een sterk verantwoordelijkheidsgevoel, een hoge mate van perfectionisme en het snel in actie komen, zijn de juiste ingrediënten voor een goede secretaresse, maar óók voor het ontvankelijk zijn van stress.

Uit recent onderzoek in Amerika van American Heart Association blijkt daarnaast dat vrouwen in een baan met veel stress, 40



Barbara Schure is psycholoog/coach, gespecialiseerd in stressreductie. Als coach helpt zij mensen hun energie in balans te krijgen en te houden. Met een speelse en scherpe analyse komt zij tot concrete resultaten en toepasbare adviezen. Je leert keuzes maken vanuit je hart, waardoor je met plezier en energie optimaal kunt presteren.

procent meer kans hebben op hartziekten dan vrouwen met een minder stressvolle baan. Het effect van werkstress op de gezondheid van het hart, werkt zowel op de korte als op de lange termijn door. Het resulteert in verzuim, ziekte en arbeidsongeschiktheid. Dus het is belangrijk voor je gezondheid en welbevinden om beter met stress om te leren gaan.

Wat is stress?

Stress is je emotionele en mentale reactie op een bepaalde gebeurtenis of situatie. De één krijgt stress van deadlines en te veel werk tegelijkertijd, de ander van te weinig werk en verveling. En weer een ander krijgt stress doordat er sprake is van verschillende belangen binnen een project. Iedereen ervaart stress op andere momenten en in verschillende situaties. Ook de manier waarop iemand stress uit, is verschillend. De een wordt boos, de ander zucht en is zwijgzaam of kortaf. Weer een ander krijgt rode vlekken in de nek of trekt juist wit weg.

Wat doet stress?

Stress brengt je lichaam in een staat van paraatheid. Je lichaam maakt stoffen aan waardoor je alert kunt reageren op een onverwachte wending. Stress brengt veranderingen in je gezondheid, je emotie, je denkvermogen en je gedrag teweeg. Het laat je anders op een situatie reageren dan je zou willen. Vaak denk je later: 'was dat nou nodig?' of 'was dat nou handig?' Bij stress reageer je vanuit je instinct en niet vanuit het deel van de hersenen dat zorgt dat je goed kunt nadenken. In de oertijd was dat wel no-

dig, want stress had de functie van 'snel handelen in een levensbedreigende situatie'. Anno 2011 kunnen een vervelende e-mail, een tegenvaller op je werk of een onaardige collega je stress bezorgen. Het is niet nodig om het stresssysteem te activeren, maar je lichaam dóet dat wel. En dat moet je dus zien te voorkomen.

Weg stress!

Om te zorgen dat je lichaam niet onnodig in de stressstand gaat, is er een techniek: *hartcoherentie*. Hartcoherentie is een manier van ademhalen, waardoor je hart tijdens een situatie van stress regelmatig gaat kloppen. Als je van streek bent, slaat je hart op hol, het maakt een sprongetje, of je voelt je hart kloppen in je keel. Dit onregelmatige hartritme zorgt dat je stoffen aanmaakt die je een gevoel van angst, boosheid, paniek of frustratie geven. Je voelt je onprettig en kunt niet meer goed nadenken. Door je hart regelmatig te laten kloppen, verdwijnen die gevoelens als sneeuw voor de zon. Je hart zegt dan in feite tegen je hoofd: 'stop maar met alle paniek, stop maar met het aanmaken van schadelijke stoffen, het is niet nodig nu'. Het wordt dan rustig in je hoofd, je voelt je prettig en je kunt weer helder nadenken. Het is op zo'n moment gemakkelijker om assertief te zijn en om op een effectieve manier je werk te doen. Daarnaast voel je je er prettiger bij.

Training

Luisteren naar je hart, heeft invloed op je gezondheid, je welbevinden en je prestaties. Zeer uiteenlopende klachten en situaties

hebben baat bij hartcoherentietraining. Denk hierbij aan het maken van complexe beslissingen, je futloos voelen, paniekaanvallen, angst voor bepaalde situaties, subassertiviteit, 'korte lontjes' en loopbaan- en levensvragen. Bij een hartcoherentietraining wordt gebruikgemaakt van biofeedback; op het beeldscherm van een laptop ziet de coach precies wanneer jouw ademhaling optimaal is en zorgt voor balans in je lichaam. Ga je liever eerst zelf aan de slag om je hartcoherentie te verbeteren, dan kun de de volgende tips goed gebruiken.

- **Stap 1. Sressdagboek**

Houd gedurende twee weken een stressdagboek bij. Schrijf daarin situaties van grote en kleine stress. Geef een cijfer oplopend van 1 t/m 10 voor de mate van stress. Weinig tot geen stress krijgt het cijfer 1, zeer veel stress is een 10.

- **Stap 2. Herkennen**

Hoe uit jouw stress zich?

Wat voor gedrag vertoon je? Ben je kortaf, sla je met deuren, tik je met je pen, zucht je hardop, beweeg je haastig, wat voor woorden gebruik je? Welke gedach-

ten schieten door je hoofd? Bijvoorbeeld: *'ik kan niks, het lukt me nooit, hoe overleef ik dit, waarom heb ik dat, ik moet het ook altijd alleen oplossen'*. Waar in je lichaam voel je iets? Heb je spanning in je armen of benen, hoofdpijn, een steen in je maag, een knoop in je buik, spanning op de borst, een frons in je voorhoofd? Welke emotie voel je? Ben je boos, gefrustreerd, geïrriteerd, bang, angstig, onzeker, verdrietig, machteloos, onprettig, opgejaagd, verward?

- **Stap 3. Stressmechanisme**

In welke situatie ga je de confrontatie aan en ga je vechten? Wanneer sla je op de vlucht? In welke situatie bevries je als het ware? Is je voorkeursmechanisme vechten, vluchten of bevroren?

Via stap 1 tot en met 3 kom je erachter in welke situaties je stress ervaart, hoe je dat herkent en welk stressmechanisme je hebt. Als je dat inzicht hebt, ga je naar stap 4.

- **Stap 4. Weg met stress**

Door je te bekwamen in de juiste manier van ademen, gaat je hart regelmatig

kloppen, dat zorgt ervoor dat je lichaam de stress laat weggaan. Een voorbeeld:

ga met je gedachten naar je hart. Leg bijvoorbeeld je hand op je hart of 'denk' aan je hart. Stel je voor dat je door je hart in- en uitademt. Hierbij ga je uit van het ritme van ongeveer zes tellen in- en zes tellen uitademen. Ga eventueel terug naar een moment waarin je je gewaardeerd voelde. Roep dat gevoel op terwijl je deze ademhaling doet.

Als je dit een paar keer herhaalt, zul je merken dat je je er anders door gaat voelen. Met deze manier van ademen druk je op de knop die het stresssysteem uitzet. Het helpt je om weer beter te kunnen nadenken. Je kunt deze oefening bovendien altijd en overal doen.

Met deze vier stappen kun je dus om te beginnen zelf iets aan je stress doen.

Wil je jezelf echter de techniek van hartcoherentie eigen maken, dan is een meer uitgebreide methode, met ondersteuning aan te raden. Informatie daarover vind je op www.mindtoday.nl. <