

Nu even niet!

(Werk)stress. Hoewel de een er gevoeliger voor is dan de ander, hebben we er allemaal weleens last van. **Psycholoog Pieterneel Dijkstra** en **bloesemtherapeut Rosmarijne Boontjes** wijzen je op de signalen en geven tips om meer te ontspannen.



‘Handige hulpmiddelen voor meer rust zijn yoga, meditatie en mindfulness’

Pieterneel Dijkstra:

“Wat de een als stressvol ervaart, is voor de ander gewoon ‘lekker druk’. Werkstress en drukte op het werk zijn dus twee verschillende dingen. Bovendien kan te weinig werk, saai werk of werken onder je niveau ook stressvol zijn, omdat het frustraties oplevert. Een bepaalde mate van stress is gezond; het houdt alert, activeert het lichaam en prikkelt om te presteren. Drukke op het werk wordt pas echt ongezond wanneer je het zelf ervaart als stressvol of wanneer je je thuis niet meer kunt ontspannen. Vrouwen hebben daar vaak veel meer moeite mee dan mannen; het duurt langer voor de

stresshormonen in hun lichaam zijn afgebouwd.

Symptomen van te veel stress zijn slecht tot rust kunnen komen, te veel tegelijk willen doen en moeilijk je aandacht bij iets kunnen houden. Ook gespannen spieren en een verhoogde bloeddruk kunnen aanwijzingen zijn. Stressgevoeligheid verschilt per persoon. Ga daarom voor jezelf eens na: wanneer ervaar ik stress? Let goed op signalen als gespannen schouders of een knoop in je maag.

Stressgevoeligheid is deels een kwestie van karakter, maar heeft ook te maken met vaardigheden; je kunt leren beter met stress om te gaan. Bijvoorbeeld door regelmatig een korte pauze te nemen, juist in tijden van drukte, in plaats van nog sneller en harder te werken. Neem ook de tijd om rustig en gezond te eten; vermijd een snelle hap achter je bureau. Als je rustig blijft, kun je meer aan en kun je beter bepalen wat haalbaar is. Handige hulpmiddelen voor meer innerlijke rust zijn yoga, meditatie en mindfulness. Na een drukke werkdag is het verleidelijk voor de televisie te gaan hangen. Toch kun je beter in beweging komen. Als je gaat wandelen of sporten ben je de stress sneller kwijt.”



Rosmarijne Boontjes:

“Dankzij de productie van adrenaline en noradrenaline krijg je bij kortdurende stress extra energie. De bijnierschors geeft tijdelijk extra cortisol af. Bij chronische stress blijft het cortisolgehalte echter langdurig hoog, met verschillende lichamelijke gevolgen. De bijnieren raken uitgeput en je kunt last krijgen van huidaandoeningen, maagdarmklachten, spierpijn, een gebrek aan energie, hoofdpijn, hyperventilatie, duizelingen en een verminderde weerstand. Daarnaast leidt te veel stress vaak tot stemmingswisselingen, geestelijke uitputting, slapeloosheid en een negatief zelfbeeld.

‘Werkstress kan ook worden veroorzaakt door een slechte werksfeer of werkgever’

Werkstress dreigt niet alleen bij een (te) volle agenda. Ook een slechte werksfeer, geen vrije dagen mogen opnemen en een werkgever die nooit bevestiging geeft, kunnen stress opleveren. De mate waarin je je werk als stressvol ervaart, hangt echter ook af van je persoonlijkheid. Stressgevoelige mensen stellen vaak moeilijk grenzen, zijn gedreven en loyaal. Ook perfectionisme, behoefte aan controle, verantwoordelijkheidsgevoel, faalangst en onzekerheid vergroten de gevoeligheid voor stress. Een andere belangrijke stressfactor: werk doen dat je niet leuk vindt. Tip één is dan ook: volg je hart en kijk waar je energie van krijgt. Verder kun je werken aan meer zelfvertrouwen, zodat je beter kunt opkomen voor jezelf en gemakkelijker ‘nee’ leert zeggen. Probeer de controle los te laten en meer in het hier en nu te leven. En: denk vooral niet dat je onmisbaar bent.

Met klassieke homeopathie kunnen dieperliggende oorzaken worden aangepakt. Ook bloesemremedies doen dat. Papegaaieblad bijvoorbeeld maakt je zekerder van jezelf en helpt als je niet weet welk werk je leuk vindt. Paarse dovenetel kun je gebruiken bij te veel drukte, reuzenbalsemien helpt je weer in je eigen ritme te komen en je niet door het tempo van anderen te laten afleiden.” <