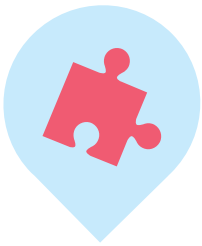
Ontspanning en stress

Stress is spanning in je lichaam en hoofd. Iedereen kan soms stress voelen, het is een normale reactie op uitdagingen. Maar te veel stress, of stress die te lang duurt, kost energie en heeft gevolgen voor je gezondheid en hoe je je voelt.

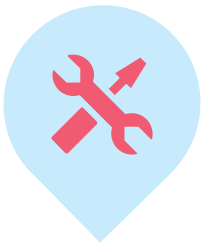
Vandaag kijken we naar wat stress met je lichaam doet, welke vormen van stress er zijn en hoe je bewust ontspanning kan gebruiken om stress te verminderen.

Na vandaag weet je meer over ontspanning en stress

Je weet
wat stress met je lichaam doet.



Je begrijpt
wat jouw stressoren zijn en hoe je daar zelf invloed op hebt.



Je kan
een ontspannings-oefening doen die bij jou past.

Wat gebeurt er bij stress?

Bij stress gaat je lichaam in de 'overlevingsstand'. Je hartslag en ademhaling versnellen, je spieren spannen zich aan en je zintuigen zijn extra alert. Je lichaam maakt cortisol en adrenaline aan, dat zijn stofjes die je energie en alertheid verhogen. Tegelijkertijd geeft lichaam minder aandacht aan je spijsvertering, je immuunsysteem en herstelprocessen.

Waarom is veel stress slecht?

Stress kan handig zijn. Bijvoorbeeld als je snel moet reageren in een situatie waar dat nodig is. Maar als stress te lang duurt, kan je lichaam niet herstellen. Dan kan er een negatieve spiraal ontstaan: je slaapt slechter, eet ongezonder en beweegt minder, en dat geeft weer extra stress.

Soorten stress

Acute stress
een korte reactie op gevaar, pijn of angst.

Chronische stress
langdurige spanning, bijvoorbeeld door drukte op je werk, ziekte of geldzorgen.

Lichamelijke stress
pijn, honger of vermoeidheid..

Psychische stress
piekeren, rouwen of een reactie op heftige gebeurtenissen.

Sociale stress
eenzaamheid of conflicten.

Niet de gebeurtenis zelf, maar jouw reactie bepaalt hoeveel stress je voelt. Gebruik de cirkel van invloed om te kijken naar wat je wél kunt veranderen. Je hebt vaak geen controle over wat er gebeurt, maar wel over hoe je ermee omgaat. Door je te richten op zaken die je kunt beïnvloeden, ervaar je meer rust en grip.

Opdracht

Jouw stressoren

Een stressor is een gebeurtenis, gedachte of gevoel waardoor je stress krijgt. Hoe je met een stressor omgaat, bepaalt hoe zwaar de stress voelt.

Welke stressoren herken jij in je leven?

Wat voel je in je lichaam als je stress hebt?

Stress en ontspanning

Ontspanning is goed voor je lichaam. Ontspannen ziet er voor iedereen anders uit. Denk aan een boek lezen, een wandeling maken, werken in de tuin, een hobby doen of rustige muziek luisteren.

Oefening:
Voel het verschil

4-7-8 ademhaling

- Adem 4 seconden in door je neus.
- Houd je adem 7 seconden vast.
- Adem 8 daarna seconden uit door je mond.
- Herhaal dit 4 keer.

Progressieve spierontspanning

- Span een spiergroep 5 seconden aan en ontspan 10 seconden.
- Begin bij je voeten en werk omhoog naar je hoofd.
- Probeer het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning.

Schud-oefening

- Ga staan en schud je armen en benen los.
- Beweeg je schouders en hoofd rustig. Doe dit 30 tot 60 seconden.
- Zo schud je de spanning letterlijk uit je lichaam.

Mini-ontspanning (1 minuut)

- Doe je ogen dicht en adem rustig 5 keer diep in en uit.
- Stel je iets rustgevends voor, bijvoorbeeld een strand, bos of een zonsondergang.
- Voel hoe de spanning wegtrekt uit je schouders en nek.

Waar we volgende keer op terugkijken

Kies de oefening die je het fijnst vond en doe deze vaker. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter