

Stress: we kennen het allemaal, maar weten vaak niet hoe we ermee moeten omgaan. Het gevolg is dat we allerlei stressgerelateerde klachten krijgen, zoals slaapproblemen, nekklachten, emotionele uitbarstingen, hoge bloeddruk en zelfs hartproblemen. Hoog tijd dus om stress aan te pakken!

De S van...

Belangrijke vragen over stress

NAAM MARIJKE GAST
EIGENAAR VAN GAST – COACHING & TRAINING



Antistresscoach Marijke Gast

1 *Waarom hebben we last van stress?*

'Ons stress-systeem heeft geen update naar 2018 gehad. Het staat nog ingesteld op de oertijd waarin we bij gevaar direct overschakelden naar vechten of vluchten. Ons 'huidige' systeem maakt geen verschil tussen een doodsbedreiging of een deadline, waardoor er in beide gevallen wel 1400 biochemische processen worden gestart. Op zich is dit niet erg, want ons stress-systeem gaat vanzelf weer uit. Het duurt alleen lang en ondertussen stellen we onszelf bloot aan allerlei nieuwe prikkels van onze smartphone, het nieuws en andere omgevingsfactoren. We komen simpelweg niet tot rust en daardoor draait ons stress-systeem overuren, met alle gevolgen van dien.'

2 *Is stress erg?*

'Op zich niet. We hebben allemaal een stress-systeem dat aan en uit gaat. Langdurige stress is echter wél erg, omdat het het risico op gezondheidsproblemen verhoogt. Daarom is het noodzakelijk om dit risico te verkleinen door jezelf te leren omgaan met stress. Veel mensen komen vaak pas bij mij als ze al stressgerelateerde klachten hebben. Ik werk met biofeedback-aparatuur die de variatie in het hartritme kan meten. Hierdoor weten we zeker weten dat het stress-systeem aanstaat. Het is dus geen zweverige materie, want we kunnen alles meten en daarmee bewijzen. Als mijn cliënten hun oefeningen consequent blijven doen, kan ik garanderen dat stressklachten verminderen.'

3 *Hoe zorg ik ervoor dat ik minder stress heb?*

'Allereerst moet je je bewust worden van de factoren die bij jou stress veroorzaken. Veel mensen denken dat de grote stressklachten, zoals een scheiding, een overlijden of langdurige werkstress, de boosdoener zijn. Het zijn echter juist ook de kleine, dagelijkse stressfactoren die voor zoveel schade zorgen: files, zeurende kinderen bij het ontbijt, een collega die je vervelend behandelt. Deze terugkerende factoren zorgen ervoor dat je 'stressbakje' volraakt. Samen gaan we vijf situaties fileren en kijken naar wat je denkt en voelt op het moment van stress en ook op welke plek je dit voelt. De één ervaart pijn op de borst of een brok in de keel, de ander heeft last van stijve schouders of benauwdheid. Als je eenmaal jouw persoonlijke patroon kent, dan weet je waar jouw triggers zitten. Je kunt dan in de gaten gaan houden of je stress-systeem aanstaat en ervoor zorgen dat die uit gaat.'

4 *Hoe zet ik mijn stress-systeem uit?*

'Je kunt je stress-systeem uitzetten door een samenhang in je hartritme te krijgen. Dit kun je bereiken door het trainen van hartcoherentie en verschillende adem oefeningen. Hierdoor komt je zenuwstelsel tot rust. Het doel is dat je kalm en ontspannen wordt, maar zeker ook alert! Het is dus niet de bedoeling dat je in een soort slaperige, ontspannen staat komt, zoals bij meditatie of yoga. Als je drie keer dag oefent, dan pikt je brein deze nieuwe aanpak na 6 tot 8 weken op. Je gaat merken dat je stressgerelateerde klachten afnemen.'

Relaxed Werken Academy

Vanaf november 2018 start Gast – Coaching & Training ook met online slaapprovingen en stress-coaching.

Gast – Coaching & Training

Marijke Gast • Dukaatslag 19, 3991 TA Houten
030-6343277 • info@gastcoaching.nl
www.gastcoaching.nl

