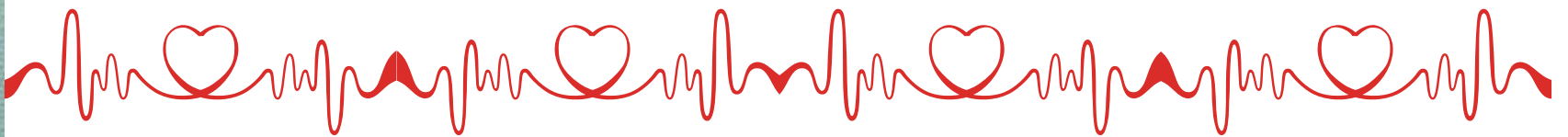


Kleine stressmomenten kunnen flinke gevolgen hebben. Gelukkig bestaat er een simpele manier om rustiger en vrolijker door het leven te gaan. Journalist Mensje Melchior ervoer het krachtige effect van ademhalen.

Adem je blij



Een goede reden om als een stresskip door het leven te gaan, heb ik eigenlijk niet. Als freelance journalist heb ik geen baas die onredelijke eisen stelt. Ik maak wel lange dagen, maar ik kan zelf mijn tijd indelen en zelf uitmaken in welke projecten ik de meeste energie stop. Van irritante collega's heb ik al helemaal geen last: meestal werk ik thuis, waar de koffie goed is en niemand aan m'n kop zeurt. Maar toch. Ik kan zelf nog best veel stress veroorzaken. Zo wil ik altijd te veel doen. En raak ik gefrustreerd wanneer de helft van mijn to-do-lijst aan het einde van de dag weer eens niet is afgevinkt. Wanneer ik zie aankomen dat ik het allemaal nooit afkrijg, of wanneer ik iets vervelends moet doen (administratie, of ingewikkelde rapporten doornemen), heb ik nogal eens de neiging mezelf te saboteren. Ik treuzel, twitter, mail en neem alle tijd om onbelangrijke artikelen te lezen. Of ik staar minutenlang naar een leeg computerscherm en bedenk dat het nooit wat gaat worden met het artikel dat over een paar uurtjes af moet. Na zo'n stresserige sabotagedag

ben ik vaak doodmoe en is alle spanning tussen mijn gepijnigde schouderbladen gekropen.

Microstress

Die vermoeidheids- en pijnklachten passen precies in het beeld van de venijnige gevolgen van microstress. Bij stress maakt je lichaam zich klaar voor de 'vecht- of vluchtreactie'; het wil op de een of andere manier in actie komen. Spieren spannen zich aan, de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de ademhaling versnelt en het bloed wordt onttrokken aan organen en naar de spieren gestuurd. Na een paar minuten geeft de hypofyse – een kliertje onder in ons brein ter grote van een erwt – de bijniere de opdracht cortisol aan te maken. Dit stresshormoon zorgt er onder andere voor dat de bloedsuikerspiegel

stijgt. Zo komt er nog meer energie vrij om in actie te komen. Heel nuttig allemaal wanneer je bijvoorbeeld opzij moet springen voor een voorbijrazende auto. Maar wanneer stress wordt veroorzaakt door een file, of een to-do-lijst die niet afkomt, kun je weinig met die energie.

Altijd 'aan'

Ons stresssysteem is tegenwoordig vaak maanden achter elkaar ingeschakeld, bijvoorbeeld wanneer we op het werk steeds weer moeten presteren, ons zorgen maken over de kinderen of over hoe we de hypotheek deze maand weer moeten opbrengen. Gevolg: vermoeidheid, spierspanning en een overbelast immuunsysteem. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat die constante microstress ervoor kan zorgen dat het immuunsysteem achteruitholt. Je wordt kwetsbaarder voor ziekten en lekker in je vel zitten is er natuurlijk al helemaal niet bij. Een lesje stressreductie is dus geen overbodige luxe. HeartMath Benelux geeft trainingen waarbij je kunt leren hoe je met simpele ontspannings- >

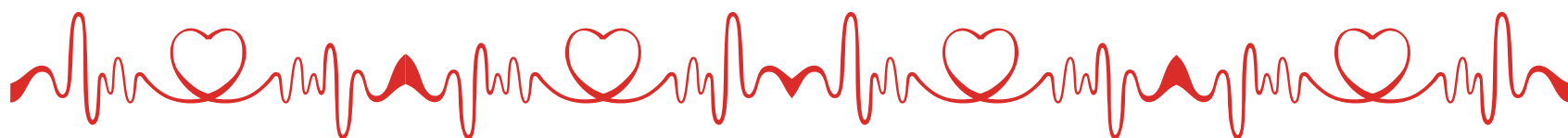
Wanneer je hart met een mooie variatie klopt, ben je minder gestrest

THUISOEFENING

Roep op die glimlach

Voor de oefeningen heb je niet per se een speciaal *bio-feedback*-apparaatje nodig. Het belangrijkste is dat je ze bewust uitvoert. Verplaats je aandacht naar je hartgebied. Stel je dan voor dat je door je hart in- en uitademt. Let op dat je ademhaling niet 'hoog' gaat zitten. Probeer dus wel een buikademhaling aan te houden, terwijl je je voorstelt dat een klepje in je hart zich opent en daardoor energie in- en uitstroomt. Het ideale ritme is vijf seconden inademen, en dan vijf weer uit. Hiermee doorbreek je de stressstand waar je lichaam misschien al een tijd in staat, helemaal als je er ook nog een positief of liefdevol gevoel bij oproept. Denk terwijl je rustig zit aan een fijn moment, iemand van wie je houdt of een bepaalde plek waar je graag bent. Als je spontaan gaat glimlachen, zit het zeker goed.

Meer info: www.heartmathbenelux.com



technieken je gestreste hersenen en lichaam weer tot rust brengt. Zonder dat je daarvoor urenlang in kleermakerszit hoeft te mediteren, of je leven op een andere manier helemaal moet omgooien. De training wordt gegeven door twee mensen die verstand van zaken hebben. Irmi Klijntunte is psychiater in het Medisch Centrum Leeuwarden en geeft HeartMath-trainingen in gezondheidszorginstellingen. Ewold de Maar is behalve trainer in het bedrijfsleven ook topsportcoach en hij komt uit de geestelijke gezondheidszorg.

Het ritme van je hart

Het toverwoord bij HeartMath is hartcoherentie. Kort gezegd komt het erop neer dat wanneer je hart met een mooie variatie klopt, je minder gestrest bent. Je hartritme en de variatie daarin worden beïnvloed door inspanning, emoties en gedachten, maar vooral door je ademhaling. Het probleem is dat we vaak veel te oppervlakkig ademen, zelfs wanneer we last hebben van maar een klein beetje stress. Al snel zit je op twintig ademhalingen per minuut, terwijl vijf seconden inademen en vijf seconden uit-

ademen eigenlijk ideaal is. Irmi en Ewold koppelen me aan een apparaatje dat mijn hartvariabiliteit meet. Met een oorsensor wordt mijn hartritme in beeld gebracht op een laptop. De computer toont drie kleuren: bij rood is de hartcoherentie laag tot normaal, bij blauw gemiddeld en bij groen is de hartcoherentie optimaal. De laptop slaat rood uit, met soms een sprankje blauw. Dan geeft Irmi me een simpele ademhalingsoefening. Ze vraagt me langzaam in en uit te ademen, en daarbij net te doen of ik door mijn hart adem. Ik sluit mijn ogen en concentreer me twee minuten lang op mijn ademhaling. Wanneer ik mijn ogen open, voel ik me rustiger en vrolijk. Mijn wangen gloeien. De laptop toont nu groen.

Reset jezelf

Meteen denk ik: 'zo'n simpel oefeningetje, dat kan toch niet waar zijn?' Maar Ewold verzekert me dat het helemaal niet vreemd is dat ik me meteen beter voel. "Met deze oefening *reset* je je systeem. Eigenlijk heb je nu de stressreactie doorbroken. Als je deze oefening vaker doet, verandert de manier waarop je zenuwstelsel op stress reageert en kun je beter omgaan met stressvolle momenten." De kunst is om in

het dagelijks leven stress-signalen te leren herkennen, hoe onbeduidend ze ook lijken, en dan je lichaam even te *resetten*. "Stress zelf is geen gebeurtenis, maar jouw emotionele, mentale en fysieke reactie op wat er gebeurt", weet Irmi te vertellen. Om er nog aan toe te voegen dat de methoden die ik nu gebruik om stress te reduceren (hardlopen, yoga) goed zijn voor mijn lichaam, maar dat ik er op de stressmomenten niet veel aan heb. "Je kunt niet even een rondje gaan rennen elke keer dat je een vervelend telefoontje krijgt, of een yogaoefening gaan doen wanneer je zenuwachtig wordt van de stapel werk die er nog ligt."

Aan fijne dingen denken

De ademhalingsoefening werkt nog beter wanneer je er positieve emoties aan toevoegt. Een korte herbeleving van een fijne herinnering doet namelijk van alles met je hormoonhuishouding en je hartcoherentie. Positieve emoties brengen hormonen in balans; het stresshormoon cortisol daalt en DHEA neemt juist toe. DHEA is het hormoon dat veroudering vertraagt en vermoeidheid tegengaat. De trainers van HeartMath zuigen die hormoonweertjes niet zomaar uit hun duim. Bij een

onderzoek met werknemers van Unilever bleek dat de productie van DHEA na zes maanden van dit soort oefeningen doen, met vijftig procent was toegenomen. Na negen maanden was dat zelfs negentig procent. Ik krijg nu de opdracht door mijn hart te ademen en daarbij een blij gevoel op te wekken. Door aan een leuke plek of fijn moment met een dierbaar iemand te denken. De truc is om het moment echt te voelen. De zon die op je huid brandde, wat je rook. Wanneer ik me voorstel hoe ik tijdens de vakantie met mijn familie op een terrasje van een prachtig uitzicht geniet, kan ik een glimlach niet onderdrukken. En al snel zie ik op de monitor dat het met mijn hartcoherentie nu helemaal goed zit.

Ik stel me voor dat ik tijdens de vakantie van een prachtig uitzicht geniet en kan een glimlach niet onderdrukken

Oefening baart kunst

Wil zo iets simpels als ademen en aan leuke dingen denken effectief zijn tegen stress, dan moet je het wel vaak doen. Ik krijg een *biofeedback*-apparaatje mee naar huis: de emWave. Ook hierbij zit een oorsensor die de hartvariabiliteit meet, en een lampje geeft aan of mijn hartcoherentie rood, blauw of groen is. Zo kan ik thuis zien of de oefeningen aanslaan. Ik neem me voor om regelmatig te oefenen en gelukkig blijft het niet bij voornemens alleen. Ik doe de ademhalingsoefening's morgens in de trein, thuis achter de computer of vlak voordat ik een lastig telefoontje moet plegen of iets anders moet doen waar ik helemaal geen zin in heb. Ik merk al snel dat mijn slechte gewoonten zoals uitstellen, afleiding zoeken en ongezonde dingen snacken reacties zijn op stress. Zodra ik de neiging voel opkomen om aan dit slechte gedrag toe te geven, doe ik een oefening en na een paar minuten zit ik dan alweer in het groen. De oefeningen geven me een helder gevoel in mijn hoofd en het gekke is:

na een tijdje verdwijnt de behoefte aan afleiding of iets om op te kauwen vanzelf.

Warm geluksgevoel

Tijdens de oefening merk ik ook hoe gespannen de spieren tussen mijn schouders zijn. Op de dagen dat ik de oefeningen braaf een paar keer per dag doe en de spanning bewust loslaat, ben ik 's avonds minder moe en vooral vrolijker. Mooi is ook dat de oefeningen inzicht geven in wat mij nou echt blij maakt. Momenten waarvan ik dacht dat ze me gelukkig maakten, zoals die bijzondere werkprestatie of dat spetterende feest, bungelen ergens helemaal onderaan. Momenten in de natuur blijken bij mij op nummer één te staan. In de zomerwarmte hardlopen in het bos, skaten door een oer-Hollands landschap met mijn vader en broer, wandelen in de bossen met mijn geliefde: dat zijn de dingen waar ik spontaan van ga glimlachen. Het is duidelijk: ik moet meer van dit soort momenten creëren. Met mijn dierbaren de paden op, de lanen in! <

tekst: Mensje Melchior | beeld: Corbis, Shutterstock

(advertentie)

In de winkel



Win elke dag 1 van de 10 fietsen! Bij aankoop van Becel voor op brood

Fietsend het voorjaar in! Fietsen is gezond en goed voor hart en bloedvaten, net als Becel. Daarom geeft Becel in de meimaand fietsmaand elke dag 10 **Batavus Mambo Springs** weg t.w.v €799,-.

Koop nu een actieverpakking Becel voor op brood, vul je unieke wincode in op www.becel.nl en kijk of je gewonnen hebt!