



# WEG *met de* STRESS

Er is niets mis met een druk en vol werk- en privéleven. Zolang het in balans is en je ervan geniet. Maar soms slaat die weegschaal door naar de verkeerde kant. Daarom: 12 manieren om stress te voorkomen.

Je voelt je gejaagd, staat bij vlagen stijf van de spanning, bent prikkelbaar en soms onverklaarbaar emotioneel. Welkom bij de club: stress komt in de beste families voor. Maar het laatste wat je wil, is in een burn-out belanden. Deze tips kunnen je helpen.

### **1 Beweeg**

Wandel, zwem, loop hard, ga naar de sportschool of doe aan yoga. Dat stimuleert de aanmaak van endorfine, het hormoon dat zorgt voor een geluksgevoel. Ook neemt door beweging de aanmaak van het stresshormoon cortisol af en verbetert je geheugen en concentratievermogen.

### **2 Slaap voldoende**

's Nachts herstellen je lichaam en geest zich. Helaas is het bij stress veel moeilijker om goed te slapen. Een paar tips: vermijd fel licht, en met name het blauwe licht van schermen tot twee uur voordat je naar bed gaat, neem een warme douche, lees een boek of luister naar rustgevende muziek.

### **3 Hou op met piekeren**

En met je druk maken over zaken die waarschijnlijk toch nooit gaan gebeuren. Lukt dat niet, stel dan een piekerkwartiertje in, liefst aan het eind van de middag. Noteer gedurende de dag alle piekergedachten die je hebt en ga er dat kwartier, en alleen dat kwartier, eens lekker uitgebreid op kauwen.

### **4 Zie de feiten onder ogen**

Je kop in het zand steken werkt niet, maar onwaarschijnlijk onheil verwachten ook niet. Heb jij echt gefaald als je collega promotie krijgt en jij niet? Wat voor nare dingen gebeuren er als jij tien minuten te laat op je afspraak komt? Stort je wereld in als je kind zakt voor zijn examen? Nou dan!

### **5 Schrap niet alle leuke dingen van je to-do-lijst**

Niet naar de film. Toch maar niet naar de sauna. En dat etentje: veel te moe voor! Voor je het weet, bestaan je dagen alleen nog maar uit verplichtingen. Natuurlijk, werk geeft zin aan je bestaan en maakt dat je je kunt ontwikkelen. Maar er is nog nooit iemand geweest die op zijn sterfbed verzuchtte: 'Had ik maar meer gewerkt!' Dus hou vooral ook tijd over voor vrienden, vakanties, cultuur en al die andere dingen die het leven leuk maken.

Bronnen: W. Schouten en J. Schouten, *Enjoy your life, f\*ck the stress*, Thema, 2018 / P. van der Veen, *Vandaag nog blij met jezelf*, Thema, 2020

### **6 Stop met (onbewuste) dienstbaarheid**

Ben jij degene die opspringt als iemand zegt dat het tocht in de kamer? Die na elke vergadering de vieze kopjes opruimt en altijd de slingers ophangt? Hou daarmee op! Zorg vanaf nu vooral goed voor jezelf.

### **7 Wees assertief**

Assertief zijn is een van de beste manieren om stress te voorkomen. Nee zeggen als iemand aan het eind van een werkdag nog een klusje bij je neerlegt, volhouden als je je met een kluitje in het riet gestuurd voelt, protesteren als iemand in de winkel voordringt. Het zijn soms kleine, onbelangrijke situaties, maar eenmaal opgestapeld maken ze dat de spanning zich ophoopt. Kom dus op voor jezelf, zónder de ander nodeloos te kwetsen.

### **8 Kom terug op verkeerde beslissingen**

Je moet er niet aan denken dat alles wat je afspreekt weer voor discussie vatbaar is. Zo kom je nooit ergens. Maar je kunt ook niet ten koste van alles vasthouden aan het principe 'afpraak is afspraak'. Dingen kunnen veranderen. Jij kunt veranderen. En ja, het is vervelend voor de ander en moeilijk voor jou om op een belofte terug te komen. Toon begrip voor de teleurstelling van de ander, maar voel tegelijkertijd de opluchting bij jezelf.

### **9 Bepaal zelf wat mensen van je mogen verwachten**

Grenzen stellen dus. Aan je puber, die jou vooral ziet als manager van Hotel Mama, aan je baas, die verlangt dat je in het weekend ook mails beantwoordt, aan je partner, die ervan uitgaat dat jij hem of haar naar dat bedrijfsfeest vergezelt. Bepaal wat jij acceptabel vindt en hou daar – vriendelijk, maar duidelijk – aan vast.

### **10 Plan ontspanning**

Maak eens een lijstje van vijf dingen waarvan jij tot rust komt. Meditatie, wandelen, muziek luisteren, yoga, tuinieren, lezen, koken – wat werkt voor jou het best? Ruim de komende weken bewust tijd in voor deze activiteiten. En zet ze in je agenda, anders doe je het nooit. •