
Dartten met stress. Stress begrijpen en reduceren.

Wim Boogaart, 2024



HOE GROOT IS HET STRESS PROBLEEM?

Toegenomen in Nederland

- Veel mensen (95%) vinden dat ze met respect behandeld worden. Zo'n 87% heeft een leuke dag gehad.
- Maar 30-40% van de studenten ervaart stress.
- 30% Nederlanders ervaart stress elke dag.
- 36% maakt zich veel zorgen
- 18% ervaart verdriet
- 8% ervaart boosheid.

Toegenomen in de Wereld

- Sinds 2011 negativiteit met 25% toegenomen.
- Een op de drie heeft last van grote zorgen.
- Drie op de tien last van fysieke pijn.
- Zo'n 24% ervaart veel verdriet
- En 20% ervaart boosheid.
- Maar 71% van de mensen heeft een leuke dag.

AANPAK PROBLEEM

Definieer Stress

Analyseer Chronische Stress

Reduceer Stress Methodes

Transformeer Jezelf

Test Je Stress bestendigheid

Evalueer de Methode

Naar Geluk





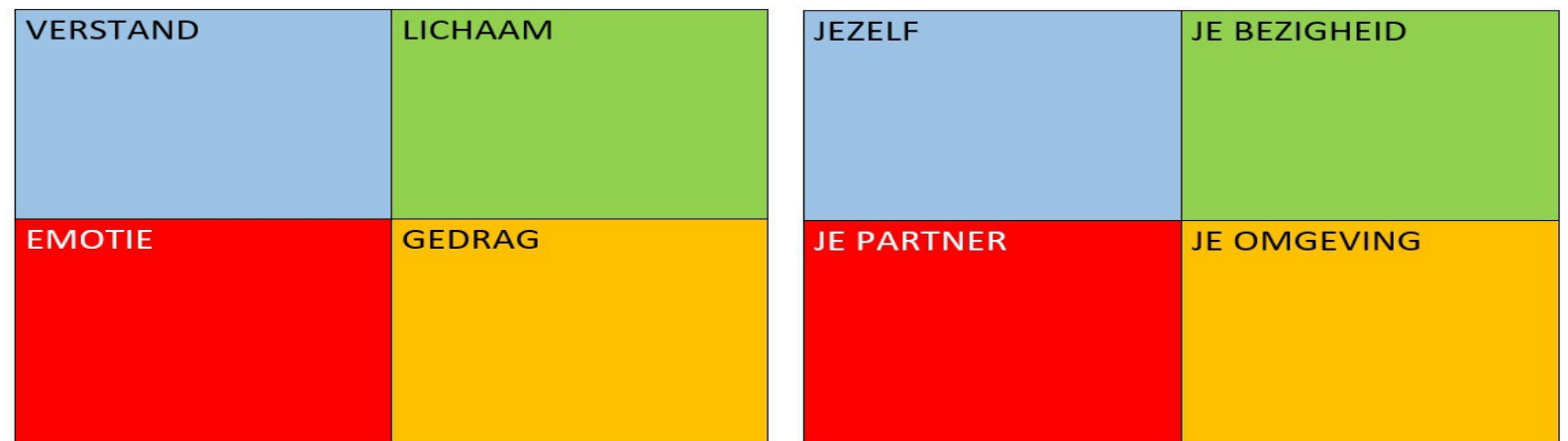
Definieer Stress

Wat is stress? Stress hoeft geen probleem te zijn, hoe je erop reageert wel. Je loopt er soms in vast.

Stress is er.

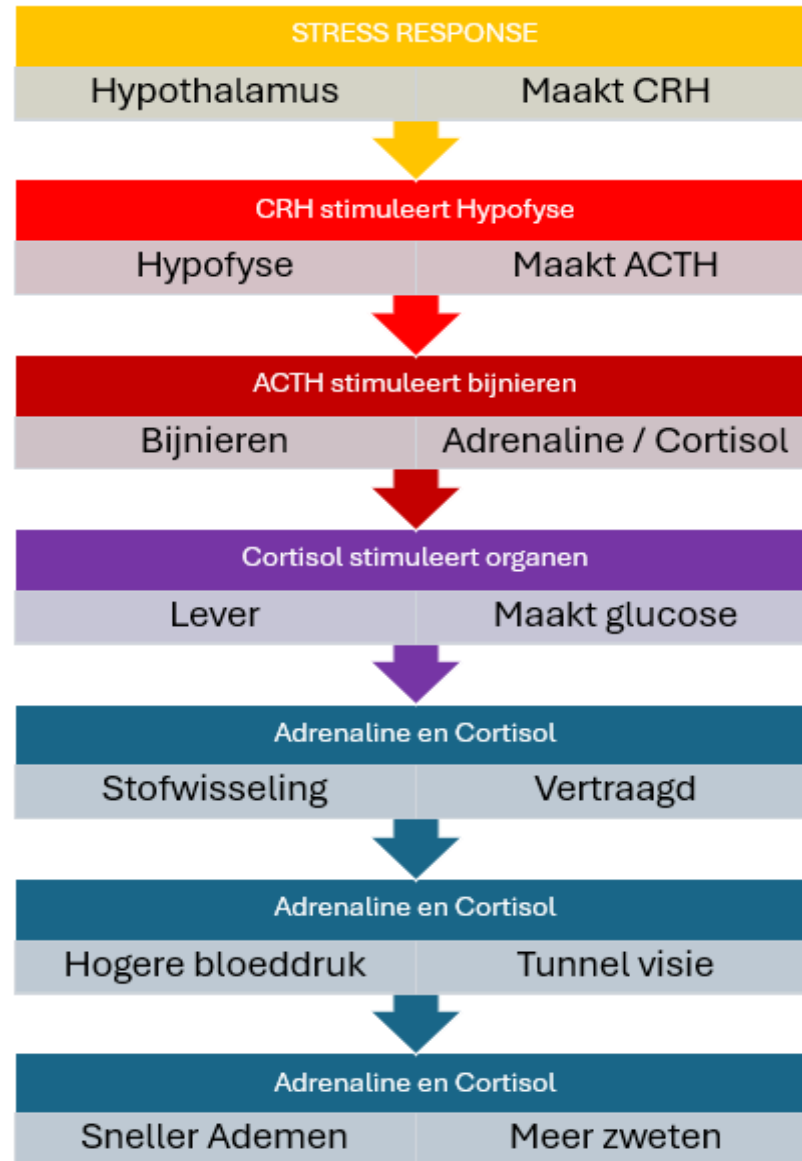
Een zeker niveau van stress is onvermijdelijk en kan je zelfs helpen om optimaal te presteren. Ons lichaam heeft krachtige mechanismen om met verandering om te gaan.

Maar aanslepende, chronische stress verhoogt de kans op fysieke aandoeningen (bv. hartklachten en beroertes) en psychische problemen (bv. depressieve klachten).



STRESS op Lichaam

Stress werkt in op je lichaam
Hypothalamus stimuleert hypofyse
Hypofyse ACTH naar bijniere
Bijniere maken cortisol adrenaline
Cortisol stimuleert receptoren
Lever maakt glucose uit glycogeen
Vertraagt Stofwisseling
Hogere bloeddruk, zweten
Sneller ademen en hartslag



Teveel STRESS

Slecht slapen
Overtollig buikvet
Prikkelbaar, slecht humeur
Maag en darm klachten
Misselijkheid, verstopping
Meer koffie drinken
Algehele negativiteit
Verslavingen
Adrenaline verslaving



ANALYSE Stress

Je verstand herkent verandering, maakt **adrenaline** en **cortisol** aan. Je lichaam reageert. Wat zijn de grenzen?

Wanneer GAAT DE STRESS RESPONS MIS

Grenzen aan Stress Respons

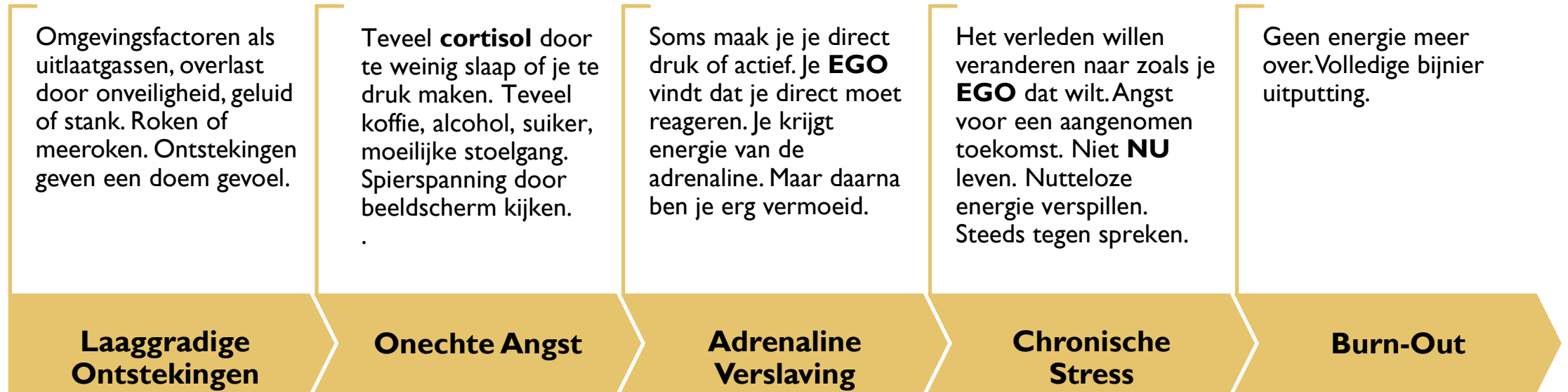
- De stress respons kan omgaan met af en toe stress. Maar niet met teveel stress.
- De glucose, adrenaline en cortisol receptoren worden aangezet of afgezet.
- Als een stress receptor langere tijd aanstaat, dan ontstaat resistentie.
- De stress receptoren zijn dan niet meer in staat om een stress respons te geven.

Boven- ondergrens Spanningsniveau.

- Stress geeft een spanningsniveau, met een bovengrens en een ondergrens.
- Bovengrens spanningsniveau, automatische reactie, vecht, vlucht, bevries.
- Ondergrens spanningsniveau. Je bevriest en voelt je leeg en verlamd van angst, staat aan de grond genageld, klapt dicht of blokkeert.
- Train voor een optimaal niveau van stress.

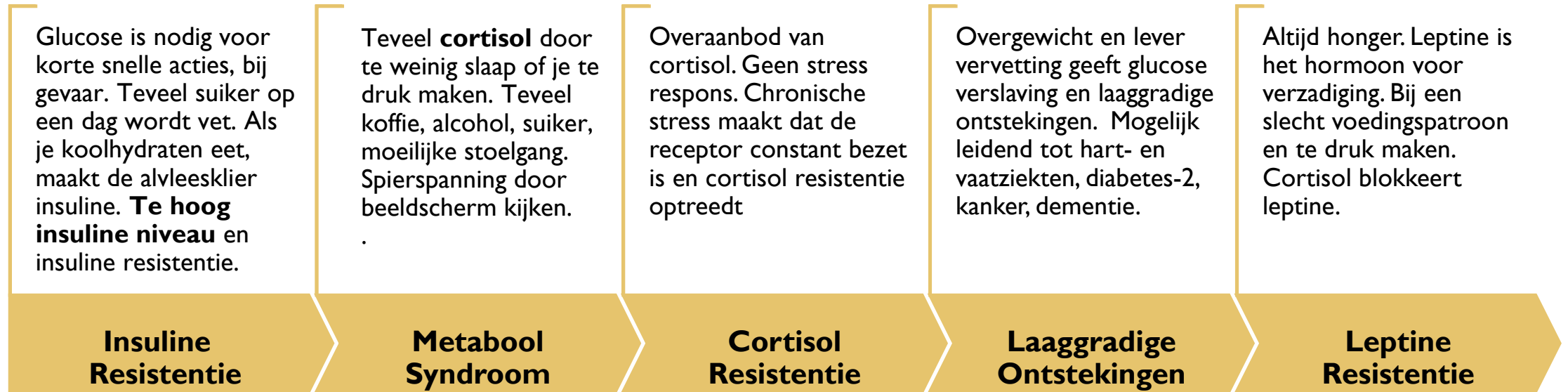
Herken STRESS en hoe het samenhangt met angst.

STRESS hangt samen met je lichaam en je geest

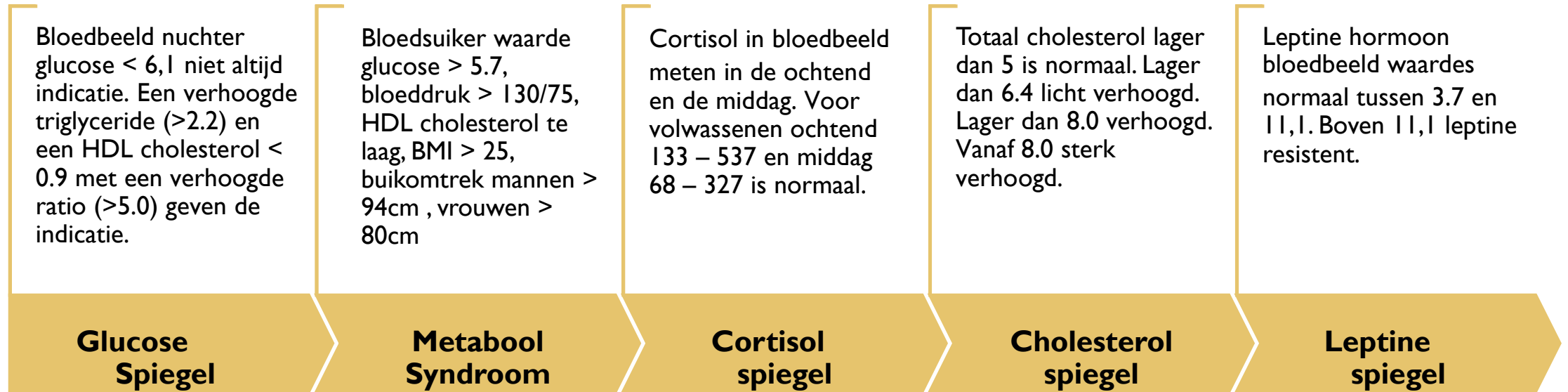


HOE WE HET LICHAAM STRESS VERSLAAFD MAKEN.

Door Ongezonder Eten, Drinken, Roken, Strijden, Denken enzovoorts



HOE ongezonde resistentie vast te stellen. GA gezond eten, drinken en stop roken



JE KRIJGT STRESS ook door je communicatie met jezelf en anderen

verbeter je STRESS en begin bij jezelf.

Hoe communiceer je? Directief – Empatisch – Helikopterbeeld – Vrijzinnig - Rebels

VERSTAND <ul style="list-style-type: none">- Zorgen maken over toekomst- Verleden beter willen doen- Nachtmerries- Verlies concentratie- Vergeetachtig- Verzwakte oordeelvorming- Negatief denken	LICHAAM <ul style="list-style-type: none">- Vermoeidheid- Hoofdpijn- Hoog ademen, zonder adem- Stofwisseling problemen- Gevoeliger voor infecties- Huid irritaties- Slapeloosheid
EMOTIE <ul style="list-style-type: none">- Prikkelbaar- Chronische depressie- Verlies vertrouwen in jezelf- Apathie, niets raakt je- Angst, altijd een maar- Niets doen- Eenzaamheid	GEDRAG <ul style="list-style-type: none">- Rusteloosheid- Meer of minder eten- Meer alcohol drinken- Meer roken of drugs gebruiken- Vervreemding- Uithalen, opmerkingen maken- Geweld tegen jezelf of anderen

JEZELF	JE BEZIGHEID
JE PARTNER	JE OMGEVING

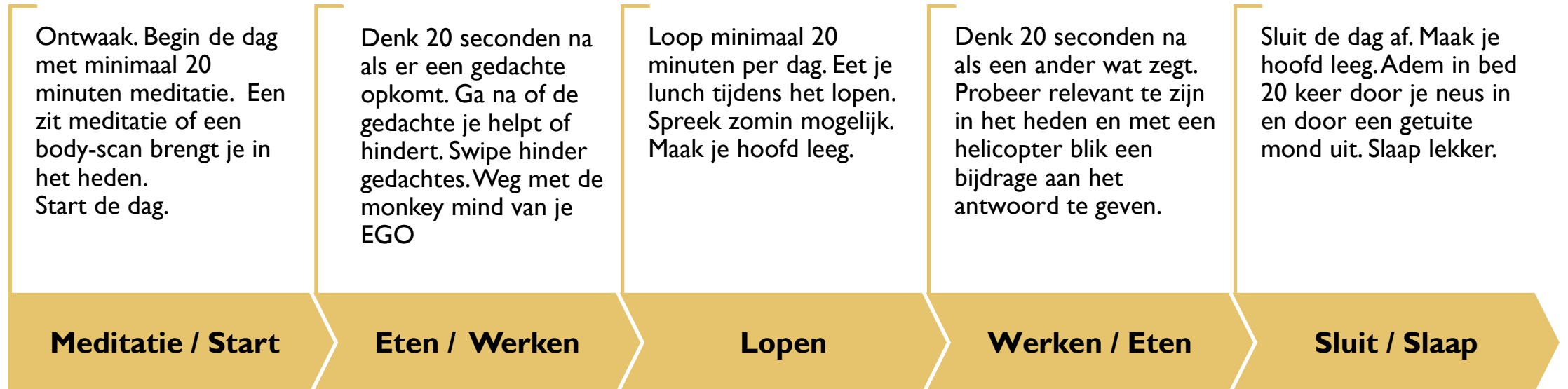


REDUCEER Stress

Hoe kun je stress verminderen? We stellen 5 methodes voor om deze 20 dagen uit te voeren.

REDUCEER STRESS met 5 methodes.

DE therapie, het dagelijks ritme voor 20 dagen.



Technieken voor stress reductie

Eenvoudige meditatie technieken

- Mindfulness meditatie, denken zonder oordeel en zonder iets te willen veranderen.
- Adem meditatie, je adem is altijd in het NU. Focus op je ademhaling.
- Wandel meditatie, bewust wandelen met een focus op je voeten en je adem.
- Geleide meditatie zoals een body-scan. Een stem begeleid je om op het NU te focussen.

Eenvoudige adem technieken.

- Adem in door de neus in de buik.
- Adem zo diep mogelijk in door de neus, en zo lang mogelijk door een getuite mond uit.
- Adem rustig en diep in, voel de buik boller worden, houd dit 2 tellen vast en adem uit.
- 4-7-8, Adem 4 tellen diep in, houd de adem 7 tellen in en blaas 8 tellen uit.

Technieken om tot rust te komen

Breng je gedachten tot rust.

- Veel mensen hebben last van wanordelijke en tegenhoudende gedachten. Maar dit? En dan?
- Het kon altijd beter. Ik neem aan dat.
- Trap je in dezelfde beren op de weg?
- Als een gedachte opkomt, ga na of de gedachte helpt of hindert.
- Als het hindert ga er dan niet op in. Tem je monkey mind.
-

Rust gevende methodes.

- Mediteer voor 1-3 minuten.
- Praat met iemand
- Schrijf op wat je helpende gedachten zijn.
- Doe 1 actie, stop multitasken.
- Ga je negatieve gedachten na, hinderen ze?
- Help anderen.
-

HULPMIDDELEN om je snel beter te voelen.

Binnen de therapie, het dagelijks ritme voor 20 dagen.

Vaak eet je teveel koolhydraten. Begin de dag met havermout, kwark of yoghurt met bessen en noten. Eet deze 20 dagen geen brood of aardappels.

Energie

Bij een slechte stoelgang kan koken met gember of knoflook je helpen. Als er weinig beweging in zit, overweeg dan om om de dag probiotica te nemen.

Stoelgang

Denk om je vitamines A en D. Stop alle verslavingen. Stop met roken. Stop met alcohol. Stop met drugs. Stop met teveel op je mobiel kijken.

Beter voelen

Neem eens geen zoet, vruchtensap, alcohol of tussendoortjes. Beperk het zoet of de alcohol tot bij een feestje. Als je toch honger krijgt, neem dan een handjevol ongezoeten noten.

Werken

Als je 's nachts wakker ligt, dan komt dat mogelijk door een te hoog cortisol niveau. Slik bij het avondeten een hooikoorts middel als ceterizide helpt.

Slapen



Transformeer jezelf

Als je na 20 dagen minder stress ervaart. Voer dan je dagelijkse structuur voor elke dag in.

COMMUNICATIE MET ANDEREN

begint bij jezelf. GA ERVOOR!

Communiceer met een Helikopterbeeld en anders niet.

VERSTAND <ul style="list-style-type: none">- Leef in het heden- Toekomst is altijd anders- Verleden is zoals het is- Maak je hoofd leeg voor slapen- Concentratie oefeningen- Energie aan doen- Accepteer meer- Niets moet, alles kan.	LICHAAM <ul style="list-style-type: none">- Adem oefeningen- Door de neus ademen- Op weg naar buik ademhaling- Stofwisseling gaat normaal- Minder gevoelig voor infecties- Geen huid irritaties- Normale roze tong- Je voelt je goed
EMOTIE <ul style="list-style-type: none">- Helikopter beeld- Empathische communicatie- Vertrouwen in jezelf- Betrokkenheid bij anderen- Doen, geen maar meer- Liefde- Geluk	GEDRAG <ul style="list-style-type: none">- Normaal gedrag- Gezond eten- Weinig alcohol drinken- Niet roken, geen drugs- Sociaal leven is leuk- Humor komt terug- Leven zonder geweld

JEZELF	JE BEZIGHEID
JE PARTNER	JE OMGEVING



TEST jezelf REGELMATIG

Test jezelf elke 21 dagen of je minder stress ervaart.

STRESS TESTPLAN

Methodes

- Geeft mijn meditatie energie.
- Ga ik mijn gedachten na.
- Wil ik het verleden verbeteren?
- Eet ik gezond en koolhydraatarm?
- Spreek ik met anderen over het heden?
- Sluit ik de dag af met adem oefeningen?
- Slaap ik goed?

Structuur

- Heb ik tijd over of moet ik eerder de dag beginnen?
- Heb ik een gezond gewicht?
- Kan ik goed met anderen omgaan?
- Heb ik nog angst voor de toekomst?
- Slaap ik voldoende uren?
- Voel ik me goed?



EVALUEER de METHODES en DE STRUCTUUR

We zijn benieuwd naar je bevindingen.

Uitgebreide stress reductie oefeningen.

Meditatie oefeningen

- Start een Geleide meditatie met een Body-scan.
- Doe een zittende meditatie van 20 minuten.
- Ga eens naar het bos en wandel 40 minuten.
- Doe eens mee met een Yoga klas voor de zonnegroet.

Wat is een Monkey mind

- Als je gedachten onrustig, afgeleid, angstig, rusteloos of verward voelen, noemen we ze "Monkey Mind".
- De Monkey Mind zijn dronken rumoerige rond springende gedachten.

Oefeningen voor rust.

- Pauzeer en haal vaak drie maal bewust adem.
- Oefen om elke dag een paar minuten stil te zijn.
- Observeer jezelf zonder oordeel.
- Observeer anderen zonder oordeel.



Naar geluk en gelukkig zijn

We zijn benieuwd naar je bevindingen.

Gezond lichaam

Kan omgaan met tijdelijke stress.

Spijvertering - maag- darmstelsel, P3 Het eten komt na de maag via een sluitspier uit in de twaalfvingerige darm (duodenum). In dit deel komen er verteringssappen uit de alvleesklier en galblaas bij. Daarna gaat het voedsel via de nuchtere darm (jejunum) en de kronkeldarm (ileum) als waterdunne vloeistof door naar de dikke darm.	Regulatie - HPT-as, schildklier, P4 De Hypothalamus-Pituitary-gland-Thyroid as (hypothalamus-hypofyse-schildklier). Via de HPT-as wordt schildklier hormoon geproduceerd. De productie van schildklier hormonen komt op gang zodra er voldoende energie aanwezig is. De schildklier hormonen regelen de stofwisseling, hoe uw lichaam energie haalt uit het voedsel dat u eet.
Reproductie - HPG-as, geslachtsorganen, P2 De Hypothalamus-Pituitary-gland-Gonadal as (hypothalamus-hypofyse- eierstok/testis) De HPG-as (I) regelt bij vrouwen de menstruatie, het libido en de vruchtbaarheid. Bij mannen de erectie, het orgasme en de vruchtbaarheid	Overleven - HPA-as, immuunsysteem, P1 De Hypothalamus-Pituitary gland-Adrenals as (hypothalamus-hypofyse-bijnieren) De HPA-as is een langzame respons op stress: het duurt ongeveer 30 minuten voordat cortisol in het bloed kan worden gemeten. Bij gevaar wordt Adrenaline binnen enkele seconden geproduceerd

VERSTAND - Zorgen maken over toekomst - Verleden beter willen doen - Nachtmerries - Verlies concentratie - Vergeetachtig - Verzwakte oordeelvorming - Negatief denken	LICHAAM - Vermoeidheid - Hoofdpijn - Hoog ademen, zonder adem - Stofwisseling problemen - Gevoeliger voor infecties - Huid irritaties - Slapeloosheid
EMOTIE - Prikkelbaar - Chronische depressie - Verlies vertrouwen in jezelf - Apathie, niets raakt je - Angst, altijd een maar - Niets doen - Eenzaamheid	GEDRAG - Rusteloosheid - Meer of minder eten - Meer roken of drugs gebruiken - Vervreemding - Uithalen, opmerkingen maken - Geweld tegen jezelf of anderen

Chronische Stress

Verhoogde cortisol en adrenaline spiegels

Overleven - HPA-as, immuunsysteem, P1 <ul style="list-style-type: none"> • Teveel cortisol • Slaap probleem • Slechter zien • Hartkloppingen • Licht in hoofd, duizelig • Verhoogde bloeddruk • Hoger Bloedsuiker 	Reproductie - HPG-as, geslachtsorganen, P2 <ul style="list-style-type: none"> • Laag libido • Gejaagd hart • Geprikkeld • Depressie • Nachtmerries • Vaker plassen • Eerder ziek
Regulatie - HPA-as, schildklier, P4 <ul style="list-style-type: none"> • Hypothyroïdie • Hyperthyroïdie • Te warm • Te koud • Stofwisseling problemen 	Spijvertering - maag- darmstelsel, P3 <ul style="list-style-type: none"> • Voedsel verteert slechter • Stofwisseling moeilijker • Meer eten, dikker • Dorst, meer drinken • Vetverbranding stilgelegd • Diabetes-2 • Spierpijn, kramp

VERSTAND - Leef in het heden - Toekomst is altijd anders - Verleden is zoals het is - Maak je hoofd leeg voor slapen - Concentratie oefeningen - Energie aan doen - Accepteer meer - Niets moet, alles kan.	LICHAAM - Adem oefeningen - Door de neus ademen - Op weg naar buik ademhaling - Stofwisseling gaat normaal - Minder gevoelig voor infecties - Geen huid irritaties - Normale roze tong - Je voelt je goed
EMOTIE - Helikopter beeld - Empathische communicatie - Vertrouwen in jezelf - Betrokkenheid bij anderen - Doen, geen maar meer - Liefde - Geluk	GEDRAG - Normaal gedrag - Gezond eten - Weinig alcohol drinken - Niet roken, geen drugs - Sociaal leven is leuk - Humor komt terug - Leven zonder geweld

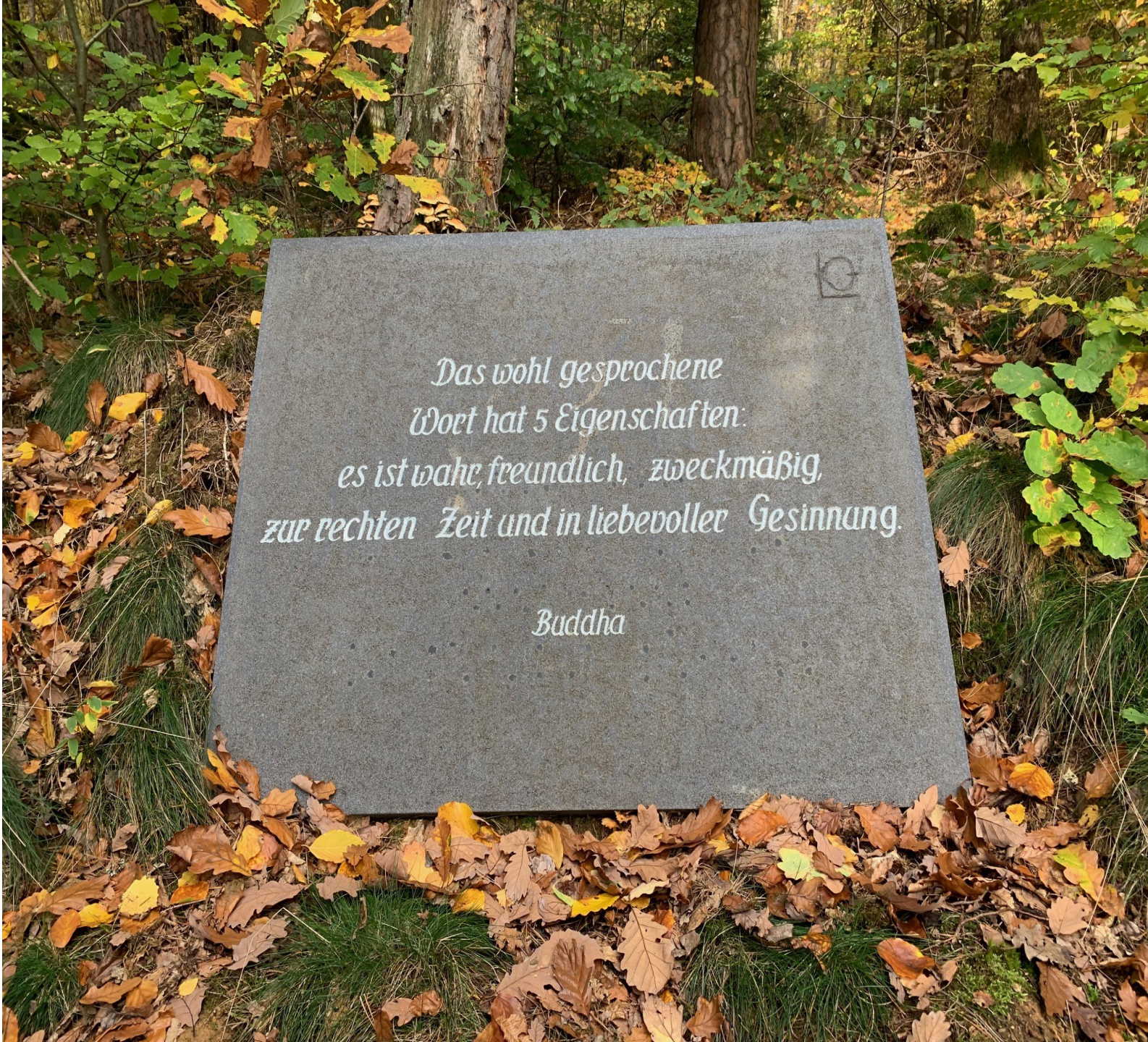
Samenvatting

We leven in een stressvolle samenleving. Soms zijn er zoveel stressorten dat we Chronische Stress ontwikkelen en ziek zijn. De combinaties van 5 methodes bouwen je reacties op stress om naar een dagelijkse structuur. Begin met meditatie, neem tijd voor je gedachten, eet gezond, stop verslaving, communiceer met een helikopterblik en sluit de dag met adem oefeningen.

Het goed gesproken
woord is waar,
vriendelijk, doelgericht,
op het juiste moment
en in een liefdevolle
geest. Boeddha.

Wim Boogaart

wboogaart@me.com



*Das wohl gesprochene
Wort hat 5 Eigenschaften:
es ist wahr, freundlich, zweckmäßig,
zur rechten Zeit und in liebevoller Gesinnung.*

Buddha