



Let's

relax!

Eindelijk vakantie! Twee maanden heerlijk luieren, daar ben je vast aan toe na de **hectiek** van het afgelopen jaar. Want wat hebben we het verschrikkelijk druk. En wat **verwachten** we enorm veel van elkaar en van onszelf. Dan kan het je soms allemaal wat teveel worden. Tijd om lekker **achterover** te leunen met je ogen dicht!

Vroeg opstaan, snel naar school, de hele dag leren, 's middags huiswerk maken, even langs je buurmeisje dat jarig is en dan hup, naar je bijbaan. Op de heenweg een appje sturen naar je beste vriendin die ruzie heeft met haar vriendje, op de terugweg een ontzettend lang telefoongesprek voeren met je vriendin die liefdesverdriet heeft – en dan lig je eindelijk in bed. Al die **prikkels** maken dat je niet lekker in slaap valt. Plus je ontkomt er nu niet meer aan na te denken over de dingen waarover je je **zorgen** maakt. Hoe vertel je je ouders dat je je smartphone (alweer) bent kwijtgeraakt? Hoe moet dat nou met die onvoldoende voor Nederlands? Waar gaat het überhaupt heen met jouw toekomst? Komt het toch ooit weer goed tussen jou en je vriendje? En wanneer zou opa eindelijk eens uit het ziekenhuis komen?

### Rennen voor dino's

Als de druk in je leven te hoog wordt, kan er stress ontstaan. 'Stress is het gevoel, of dat nou terecht is of niet, dat je niet **opgewassen** bent tegen de eisen die een bepaalde situatie aan je stelt,' legt MoodieZ-psycholoog Kim Broos uit. 'Je lichaam probeert het in principe altijd zo te regelen dat je je rustig voelt, om energie te sparen. Maar soms is dat gewoon niet meer mogelijk. Je lichaam activeert dan een staat van **paratheid**. Het is alsof er een alarmknopje wordt

ingedrukt. Heel handig hoor, want het stelt je in staat om in noodsituaties te overleven.' Kim legt het verder uit aan de hand van de holenmens. 'Kwam er een dino aan, dan moest de holenmens rennen voor zijn leven. Het is dus wel zo handig als je lichaam reageert op bepaalde **situaties**.' Gelukkig hoeven we niet meer te rennen voor dino's (en dragen we leuke kleren en eten we sushi, maar dat terzijde), maar in onze tijd zijn er wel veel meer prikkels dan toen. Kim: 'Ook als je de stressreactie niet zo hard nodig hebt slaat 'ie soms toe. En dat kan heel vervelend zijn.' Als je je gestrest voelt is dat dus jouw **reactie** op een bepaalde situatie. Je hebt dan het gevoel dat je niet kan voldoen aan de eisen die de situatie aan je stelt. 'Soms vraagt een situatie teveel van je, voel je dat je er niet tegenop gewassen bent. En soms is dat terecht. Een rijdende trein kun je niet even opzijschuiven. Maar vaak heb je wel degelijk genoeg in huis om met een lastige situatie om te gaan! Daar moet je vertrouwen in leren krijgen.'

### Pingeltjes en piepjes

'Jij, stress? Stel je niet zo aan!' Veel volwassenen denken dat jongeren geen stress kunnen ervaren. Dat ze maar een **luizenleventje** leiden, zonder grote verantwoordelijkheden of ingewikkelde levensvraagstukken. Onzin natuurlijk! 'Er zijn zelfs nauwelijks

verschillen tussen de **stressoren** (oorzaken van stress) van jongeren en volwassenen. Logisch ook; het lichaam werkt hetzelfde. Toch zijn het vooral jongeren die keuzestress en social media-stress ervaren. Social media-stress heeft twee kanten: de sociale druk, overal altijd bij moeten zijn, maar ook de prikkels. Al

-----  
**'Als je teveel een laat-maar-waaien-houding hebt, ben je onvoorbereid in terugkerende stresssituaties'**  
-----

die pingeltjes, *pushes* en piepjes... Die **overprikkeling**, daar had de hollenmens dus geen last van.' De grootste stressoren in een mensenleven zijn school en werk. Dat zijn dan ook precies de dingen waar we het grootste deel van de dag mee  **bezig**  zijn en waar de hoogste eisen aan je worden gesteld – en waar de verwachting zo **hooggespannen** zijn. Daarnaast zorgen sociale relaties voor veel spanning. 'Veel stress wordt veroorzaakt door dingen die mensen emotioneel raken. Dan moet je denken aan ruzies, het gevoel hebben er niet bij te horen en heftige gebeurtenissen zoals een sterfgeval. Waardoor iemand stress krijgt is dus heel persoonlijk.'

### Snoepen en roken

Iedereen heeft weleens stress. Sommigen hebben er sneller last van dan anderen, en daar kun je niets aan doen. Stress hoort bij het leven en heeft zelfs een positieve kant. Wanneer je een tentamen maakt bijvoorbeeld, is stress heel nuttig; het maakt je alert. Maar negatieve stress – de soort die geen goede cijfers oplevert en ook je leven niet redt – is naar. 'Stress kost enorm veel energie. En die energie kun je niet inzetten voor andere dingen. Stress is slecht voor je gezondheid; het maakt je moe en ongeconcentreerd. Je krijgt er hoofdpijn van en in acute gevallen – als de stress heel plotseling en heftig opkomt – kun je er zelfs van gaan hyperventileren. Veel mensen doen, om de spanning te **verlichten**, ook nog eens allerlei ongezonde dingen, zoals snoepen en roken.' En dat is alleen nog maar het lichamelijke gedeelte... 'Wanneer je stress hebt, heb je weinig ruimte voor andere dingen in je hoofd. Daardoor kun je snel geïrriteerd raken en je verdrietig en down voelen. Loopt je hoofd over, dan kun je last krijgen van angsten en depressies.' Langdurige spanning kan zelfs leiden tot overspannenheid of een **burn-out**, waarbij je helemaal instort. Gelukkig komt dat onder jongeren nauwelijks voor. Toch weten wij genoeg: je moet proberen stress te voorkomen. Kim, vertel: hoe kunnen we dat doen? Eerst het slechte nieuws: stress is niet helemaal te

### Omgaan met stress: hoe doe jij dat?

Iedereen heeft manieren om met stress om te gaan. Je kunt bijvoorbeeld gewoon ontkennen dat er een probleem is (maar diep vanbinnen weet je wel beter). Of je verdooft jezelf, zodat je even vergeet dat er een probleem is (maar dat duurt niet lang). Wat zijn jouw strategieën? En...werken ze voor je of kun je andere, betere kiezen?

- \* **Aanpakken** Problemen zijn er om op te lossen, dus dat is wat ik doe
- \* **Steun zoeken** Ik zoek troost bij anderen, die mij helpen het probleem op te lossen
- \* **Ontkennen** Probleem? Welk probleem? Ik heb geen probleem!
- \* **Verdoven** Ik drink een wijntje of rook een joint en de wereld ligt weer aan mijn voeten
- \* **Afleiding zoeken** Ik kijk drie tv-series achter elkaar en vul mijn hoofd lekker met andere zaken
- \* **Uitstellen** Ik los het probleem later wel op
- \* **Piekeren** Ik kan er niet van slapen en twijfel aan alles. Ik speel het af als een film in mijn hoofd. Wat heb ik fout gedaan? Waar ging het mis?
- \* **Exploderen** Ik voel me gefrustreerd en gespannen - en dat mag iedereen weten!
- \* **Relativeren** Andere mensen hebben het veel zwaarder dan ik, dus wat zeur ik nou?
- \* **Afwachten** Ach, het zal wel weer goed komen
- \* **Bidden** Ik vraag hulp aan God. Als iemand het kan oplossen is Hij het wel!

Lekker  
uitwaaien!



voorkomen. Er zullen altijd nieuwe situaties kunnen ontstaan waartegen je op dat moment nog niet opgewassen bent. Maar je kunt jezelf wel beter **wapenen** tegen stress! Kim: 'Door meer zelfvertrouwen te krijgen ben je al beter bestand tegen stress.' Je kunt stress vermijden door goed voor jezelf te zorgen: voldoende **slaap, beweging** en **eten** zorgen voor meer energie, waardoor je je sterker voelt. Kies trouwens niet voor energiedrankjes: cafeïne en suiker verhogen juist stress.' Nog een heel praktische tip van Kim: 'Het helpt om goed te **plannen**. Doe aan time management!' Verminderen van stress doe je door te ontspannen. Yoga, een filmpje pakken, cupcakes bakken, een eind hardlopen, *whatever does the trick*. De oorzaak van de stress is er niet mee weggenomen, maar je zult je wel relaxter voelen.

### Coping

Oké. Je bent om half tien naar bed gegaan, de taken zijn afgevinkt en de cupcakes waren heerlijk. Maar daarmee is de stress niet weg. Je zult dus **manieren** moeten vinden om met de stress om te gaan. Die manieren heb je al – die hebben we allemaal –, maar ze werken niet, of niet goed genoeg. Omgaan met stress wordt 'coping' genoemd. 'Je kunt op twee manieren omgaan met stress. De ene is op het probleem gericht (hoe los ik het op?) en de andere op jezelf (hoe zorg ik ervoor dat het mij niet zoveel

doet?). Uitstellen, afleiding zoeken, jezelf verdoven, het helpt allemaal maar even. Daarom raad ik altijd aan om zelf anders naar het probleem te kijken. Kijk dus niet naar de aard van het probleem, maar naar jouw houding daarin. De gedachte *Ik ben niet slim genoeg, of Ik kan dit niet*, belemmert je in de omgang met het probleem. Wat wel helpt: erkennen dat je nu

---

### Psycholoog Kim: 'Door meer zelfvertrouwen te krijgen ben je al beter bestand tegen stress'

---

eenmaal snel in de stress schiet. Want soms is het juist goed om bewust te zijn van wat er mis is. Als je teveel een laat-maar-waaien-houding hebt, ben je onvoorbereid in terugkerende stresssituaties. Het is dus een kwestie van doseren en jezelf goed kennen.' Kortom: het leven is een stuk ingewikkelder geworden sinds de hollenmens. Maar ook een stuk leuker! Het was koud hoor, in die grotten. En alleen rauw vlees en bessen eten gaat snel vervelen. Bedenk dat maar als je in je hangmat lekker ligt te ontstressen. Fijne vakantie!

## Antistress-tips

- 1** Slaap voldoende. Dat klinkt gek, want het is vaak stress waardoor je niet kunt slapen. Maar goed slapen is dus ook nodig om stress te vermijden.
- 2** Maak een wandeling in de natuur. Daarna ben je gegarandeerd een stuk relaxter!
- 3** Heel praktisch: maak to-do-lijstjes. Zo heb je een goed overzicht van wat je allemaal van jezelf verwacht op een dag. En o, wat is het toch fijn om een taak af te vinken. Wees wel realistisch in je doelen, anders schiet je alleen maar meer in de stress!
- 4** Laat los! Vraag jezelf steeds af of het echt belangrijk is, waar jij je zo druk om maakt. Een ruzie tussen twee vriendinnen is hun probleem, daar hoef jij niet wakker van te liggen. Een onvoldoende gehaald? Je kunt de tijd niet terugdraaien, dus: volgende keer beter! Loslaten is ook: vergeven. Dat moet soms voor je eigen zielerust.
- 5** Knuffel een huisdier. Uit onderzoek is gebleken dat het stressniveau van mensen daalt, wanneer ze hun huisdier knuffelen. Goed idee, toch? (Als je geen huisdier hebt volstaat een lief mens ook.)
- 6** Wist je dat dagdromen je rustig maakt? Het kost niks om even helemaal in je fantasiewereld weg te doezelen, maar je komt er wel relaxter uit.
- 7** Beweeg. Door te sporten komen er gelukshormonen vrij, die een stressverlagende werking hebben.
- 8** Doe aan yoga. Veel mensen ervaren dat ze minder gestrest zijn na een yogales. Dat komt onder meer door de aandacht voor ademhalen. Stress kan een verkeerde ademhaling (uit de borst) als gevolg hebben, door yoga kun je de juiste ademhaling (uit de buik) oefenen. Daar word je lekker rustig van!