Dag 3 – Je zenuwstelsel blijft in alarmstand staan

Vandaag gaan we het hebben over wat gedachten in je lichaam te weeg kunnen brengen.

Stel je voor dat ik een citroen in mijn hand heb en jij tegenover me staat. Ik snijd de citroen in vier stukjes en jij mag een deel in je mond nemen. Stel je vervolgens voor hoe dat smaakt.

Wat merk je nu op? Klopt het dat je merkt dat er meer speeksel in je mond komt? Hoe snel gebeurde dat? Dan is de vraag hoe snel reageerde je lichaam? En was dat omdat je er alleen al aan dacht want je had geen echte citroen in je mond toch?

Je weet nu dat bij het hebben van een gedachte je lichaam meteen reageert. En zo werkt het ook dat je lichaam bij het hebben van één gedachte meteen in de stress schiet.

Je hartslag gaat omhoog.

Je voelt spanning in je lichaam, terwijl er op dat moment eigenlijk niets aan de hand is.

Je hebt alleen een gedachte gehad.

En zelfs wanneer je probeert te ontspannen, lijkt je lichaam niet mee te werken.

Je zenuwstelsel doet eigenlijk precies waarvoor het gemaakt is.

Het probeert je te beschermen alsof er een leeuw voor je neus staat..

Je systeem heeft ook geleerd om constant op gevaar te letten.

Die ene gedachte die opeens bij je opkomt kan gaan over over een situatie in het verleden

Of een berichtje op je telefoon.

Een onverwachte rekening.

Een moeilijke afspraak.

Of een onzeker gevoel.

Voor je het weet begint je hoofd meer vragen te stellen, door gevoelens die vervolg vragen oproepen.

Wat als er iets misgaat?

Heb ik iets verkeerd gedaan?

Wat staat me straks te wachten?

Je lichaam luistert naar die signalen.

Het maakt stresshormonen aan.

Je spieren spannen zich aan.

Je ademhaling verandert.

En zonder dat je het doorhebt, komt je hele systeem in een staat van paraatheid terecht.

Dat is niet iets wat je bewust kiest.

Het gebeurt automatisch.

Maar wanneer die staat te lang aanhoudt, krijgt je lichaam geen kans meer om volledig te herstellen.

Je raakt sneller vermoeid.

Je wordt gevoeliger voor stress.

Je concentratie neemt af.

En soms voelt het alsof je nooit echt tot rust komt.

Je komt in een situatie van vernauwd bewustzijn terecht.

Het goede nieuws is dat je zenuwstelsel snel kan leren om weer veiligheid te ervaren.

Rust is een vaardigheid.

Je lichaam heeft vooral signalen nodig dat het veilig is, dat de denkbeeldige leeuw weg is.

Wanneer je die signalen gaat geven, voel je je weer ontspannen, kom je in vertrouwen en kun je weer helder denken.

In het volgende voorbeeld leg ik je uit hoe je dat kunt doen.

Stel je voor, je ligt in bed. Het is eigenlijk tijd om te slapen. Maar ineens denk je aan iets wat je vandaag hebt gezegd. Had ik dat wel moeten zeggen? Wat vindt die ander daarvan? Had ik het anders moeten aanpakken?

Voor je het weet ben je een half uur verder. Niet omdat er in dat moment gevaar is, maar omdat je zenuwstelsel reageert alsof er iets opgelost moet worden."

Hoe kun je daar verandering in brengen?

Wanneer je s ’nachts niet in slaap komt, of wakker wordt en gedachten komen op als je eigenlijk wilt slapen, zeg dan tegen jezelf, dit is belangrijk, alleen nu is het niet het moment om het op te lossen.

Door er erkenning te geven aan de gedachten, zonder er iets mee te doen, kalmeer je ze al. Zeg in jezelf, morgen ga ik er een oplossing voor vinden, nu ga ik slapen. De nacht is om te slapen en overdag is voor het oplossen van problemen, als die zich aandienen.

Zie het zo dat je net als in een team afspraken maakt om een dilemma te bespreken. Alleen op een vooraf gemaakt tijdstip. Vertrouw ondertussen dat je de dag erna een oplossing vindt, ook al lijkt het op dit moment lastig.

Problemen zijn bovendien lastiger op te lossen als je moe bent, het zal je beter lukken als je daar de energie voor hebt. En die ga je krijgen als je s'nachts stopt met piekeren en malen en daardoor beter slaapt.

Er zijn een aantal bewezen korte oefeningen die erg goed helpen.

Wanneer je aangesloten wordt op een hartcoherentie meter blijken de oefeningen meetbaar stress te verlagen. Het heet systeem HRV en meet je hartslag, die hoger is bij stress en meteen lager is wanneer je ontspant.

Bij de eerste oefening ga je een paar keer diep in- en uitademen, met je volledige aandacht erbij. Je voelt meteen dat er meer rust in je hoofd komt.

Denk aan de kleur groen, kijk naar de kleur groen of herhaal het woord groen in je hoofd.

Dit geeft heel snel een rustig gevoel.

Wat je ook kunt doen is aan liefdevolle dingen denken, zoals jonge dieren of kleine schattige kinderen. Alles waar jij liefde voor voelt.

Tot slot kijken in een kaarsvlam. Je gedachten komen meteen tot rust.

Hoe vaker je dit doet, hoe minder gedachten je zult hebben.