

Stress, je lichaam als graadmeter

Signalen van je lichaam

Het klinkt misschien raar maar mijn lichaam weet vaak al veel eerder dat ik stress heb dan ikzelf. Hoe? Nou gewoon, doordat al mijn spieren gespannen zijn. Of doordat ik ineens allerlei ontstekingsplekken op mijn huid of in mijn mond krijg.

Terugkijkend naar wat dat veroorzaakt heeft zie ik dan wel dat ik erg druk geweest ben, slecht geslapen heb of dat er spannende of vervelende dingen gebeuren in mijn privéleven of bij onze vrienden.



Stress, je lichaam als graadmeter



Je lichaam als graadmeter, handig maar ook vreselijk irritant. Want wie zit er nu te wachten op een pijnlijke mond, op gespannen spieren en pijnlijke gewrichten of op zichtbare ontstekingsplekken op de huid. Tegelijkertijd is het wel een signaal van mijn lichaam dat ik het rustiger aan moet doen, maar hoe in vredesnaam?! Vervelende gebeurtenissen heb je niet altijd zelf in de hand en druk...? Ja ik heb het wel druk maar het zijn wel allemaal leuke activiteiten dus dat zou toch geen problemen moeten geven?

Activiteiten kosten energie

Het lastige is dat niet alleen (lichamelijke of mentale) inspanningen energie van je vragen, maar ook leuke activiteiten doen dat.

Ik heb heel veel plezier in mijn werk en in de

activiteiten die ik in mijn privéleven heb. Het is de kunst om regelmaat in te bouwen in mijn leven en voldoende afwisseling in rust en inspanning te hebben. Ik gebruik daarvoor de 90% methode en activiteitenweger.

Deze twee zorgen ervoor dat je per dag bekijkt wat je aan activiteiten kunt plannen en wat energiegevers en energievreters zijn.

Zo moet ik zelf heel erg opletten dat ik intensieve gesprekken afwissel met even bewegen. Of dat ik elke dag even lichamelijke activiteit inbouw. Dat kan variëren van fietsen naar mijn werk of het dorp tot lopend boodschappen doen of sporten. Hoewel lichamelijke activiteit inspannend is, werkt het ook ontspannend omdat je gericht bent op de activiteit en daardoor minder gefocust bent op je gedachten.

Met de **activiteitenweger** bepaal ik of een activiteit (zowel een leuke als een verplichte) veel of weinig lichamelijke of mentale energie van me vraagt door alle activiteiten een cijfer te geven variërend van +3 tot -3. Grote energievreters krijgen een +3, daarvan moet ik er eigenlijk maar 1 op een dag plannen of nog minder. Voorbeelden zijn boodschappen doen, feestjes, lange autoritten etc. Tegelijkertijd moet ik ervoor zorgen dat ik daar tegenover ook voldoende energiegevers plan (-1 tot -3). Voorbeelden zijn voor mij schilderen, lezen en wandelen.

Met de **90% methode** zorg ik dat ik wat ruimte inbouw op een dag zodat ik mijn energie niet voor 100% of zelfs nog meer opmaak, maar nog iets overhoud. Zo heb ik de volgende dag eventueel een reserve voor als er zich een onverwachte situatie aandient.

Gedoe?

Gedoe? Ja natuurlijk is dat gedoe en wil je daar helemaal niet over nadenken. Maar mijn lichaam is me lief en daarom probeer ik me er toch zoveel mogelijk aan te houden.

Chronisch ziek zijn vraagt nu eenmaal om bewuste keuzes!

Makkelijk? Nee makkelijk vind ik het niet en het gaat ook geregeld mis omdat ik een verkeerde inschatting maak van de hoeveelheid energie die een activiteit van me vraagt. En

ja, ik ben ook wel eens eigenwijs en doe gewoon waar ik zin in heb. Soms is dat prettig en nodig, als je er dan maar wel van geniet!

Anke de Jong blogt regelmatig over leven met een chronische ziekte en over verliessituaties. Zij is auteur van het boek 'Van overleven naar zinvol leven, de draad weer oppakken na ziekte of ongeval' en 'Verlies binnenstebuiten, theorie over en ervaring met rouw en verlies van zicht'