

14 mei 2022

Verminderen en voorkomen van stress

Door [Bruce Campbell](#)

Vijfde van 8 artikelen uit de serie: "[Hoe te leven met ME/cvs en Fibromyalgie](#)"



Zowel ME/cvs als fibromyalgie zijn ziekten die erg gevoelig zijn voor stress. Zelfs matige stress kan symptomen flink doen toenemen. Omdat de effecten van stress op de kwaliteit van leven zo groot zijn, kan het toepassen van stressmanagementtechnieken veel opleveren.

Dit artikel beschrijft stressmanagementtechnieken die worden gebruikt door de cursisten van onze zelfhulp introductie cursus.

Veel technieken toepassen

Stress is zo alles doordringend bij ME/cvs en fibromyalgie dat de meeste mensen in ons programma meerdere methodes gebruiken om het te bestrijden. Dit is wat sommigen zeiden toen hen werd gevraagd wat ze doen om stress te beheersen.

Ik doe verscheidene dingen om met stress om te gaan, zoals diepe ademhalingen, luisteren naar ontspanningsoefeningen, regelmatige massages, wandelen met mijn hond en schrijven in mijn dagboek.

De manieren waarop ik met stress probeer om te gaan zijn: dagelijks mediteren, inplannen om op elke avond op dezelfde tijd naar bed te gaan, ons huis een emotioneel gastvrije plek voor mijn man houden, meedoen aan leuke activiteiten, en ongewenste situaties die mijn energie wegzuigen vermijden.

Voor stressreductie pas ik stretching en yoga toe; ontspannende activiteiten zoals in onze hot-tub of op de schommel in de achtertuin; spirituele activiteiten zoals bidden en bijbelstudie; en leuke activiteiten, zowel mentaal als fysiek, zoals lezen, films, spelen met de kleinkinderen, spelen met de hond, en quality time doorbrengen met mijn man.

Stress verminderen

In de rest van het artikel zullen we ons richten op strategieën in twee grote categorieën: stress verminderen en stress vermijden. Stress verminderen betekent leren hoe je op een andere manier kunt reageren op stressvolle situaties en gebeurtenissen.

Vaak bepaalt de manier waarop we reageren op een stressor hoeveel stress we ervaren. Bijvoorbeeld, piekeren als reactie op een toename van symptomen kan leiden tot veel gespannen spieren. De spanning kan op z'n beurt pijn veroorzaken, die energie opslurpt en vermoeidheid veroorzaakt. Door te leren hoe je je kunt ontspannen kunnen we de spierspanning verminderen en daardoor de symptomen.

Cursisten in ons programma hebben beschreven dat zij 13 verschillende technieken gebruiken om stress te verminderen.

1) Activiteiten om lichamelijk te ontspannen

Om stress te verminderen maak ik gebruik van diepe ontspanning door therapeutische massage en heilzame sessies, lange baden in een hot tub of sauna, lichaamsbeweging zoals lange, diepe stretchende yoga en tai chi. Soms werkt kort iets energieks doen het beste, zoals een snelle wandeling of springen op mijn mini-trampoline.

Acupunctuur helpt mij echt met de stress en de fibro symptomen. Ook massage en chiropractie helpen mij.

Ik merk dat langzame ademhalingstechnieken helpen om mijn stress te verminderen. Als ik merk dat ik te laat ben voor een afspraak zorg ik ervoor dat ik mijzelf afrem en neem ik diepe ademdeugen om de stress die ik voel te verminderen. Ik vertel mijzelf dat het ok is als ik te laat ben, de dokter zal er nog steeds zijn, en 9 van de 10 keer is hij zelf te laat.

2) Rust

Rusten helpt mijn stress los te laten, dus probeer ik een regelmatig rustschema aan te houden.

Ik heb bijna twee jaar lang gebruik gemaakt van ingeplande rustperiodes, en ik heb nu het gevoel dat ik meer controle heb over mijn vermoeidheid met deze preventieve rustmomenten.

3) Meditatieve activiteiten

Een strategie die ik met name helpend vond in het verminderen van stress is om een meditatieoefening te integreren in mijn dagelijkse rustmomenten. Dat heeft geholpen om mijn algehele angstniveau te verlagen.

Ik heb ongeveer vijf jaar lang meditatie oefeningen gedaan zoals tai chi, en ik vind dat heel ontspannend. Ik luister ook naar meditaties voor ontspanning en pas vaak diepe ademhalingen toe om rustig te blijven.

4) Alleen leuke dingen doen

Ik vind dat een wandeling maken helpt als ik naar buiten kan en alleen kan zijn. Als ik dat niet kan, kan in mijn slaapkamer liggen erg geruststellend zijn (groene muren, houten vloeren, brandende kaarsen). Ik hou erg van lezen, dus het lezen van wat fictie omdat ik het leuk vind helpt me ontspannen.

Ik besteed veel van mijn tijd aan rustige ontspannende activiteiten zoals tv, lezen, borduren, etc. Als ik een dag heb die mij niet toestaat om ook maar een beetje van deze dingen te doen, ben ik erg gespannen, gestresst en emotioneel.

5) Problemen oplossen

Ik probeer een praktisch plan uit te werken voor de dingen die mij dwars zitten waarvan ik denk dat ik die kan veranderen. Soms lijken de problemen overweldigend, maar het advies om er één tegelijk aan te pakken werkt echt.

Ik heb nogal veel tijd besteed aan het analyseren van mijn activiteiten, alles van hoe lang ik ergens bleef, tot manieren om pijn te minimaliseren bij het doen van karweitjes. Door deze analyse heb ik verschillende attributen uitgeprobeerd die erg nuttig bleken, zoals een boekenhouder voor de krant.

6) Leuke activiteiten

Toen ik net ziek was, voelde ik me erg schuldig omdat ik geen productief mens was en ik dacht dat ik geen plezier verdiende. Later dacht ik dat, omdat mijn stress groot was, dat wat mijn stress zou verlichten dat ook moest zijn. Wat ik uiteindelijk leerde was dat plezier de sleutel was om mij te helpen mijn stress te verminderen en dat plezier op veel manieren komt, groot of klein.

Ook nuttig bij stressreductie is het plannen van positieve ervaringen. Uitjes met mijn man en kinderen, een favoriet tv programma kijken 's avonds en een tochtje met overnachting naar steden vlakbij of natuurgebieden vind ik met name stressverlichtend.

Leuke activiteiten zijn zo belangrijk voor mij om mij te laten zien dat ik een goed leven kan hebben, ondanks dat ik ME/cvs heb, dingen als hobbies, uitjes met een vriend(in), bezoek van een vriend(in) of winkelen.

7) Humor

Ik heb een grote verzameling comedy programma's opgenomen. Ze zijn heel gemakkelijk te bekijken of te beluisteren, en bieden een geweldige manier om even te ontsnappen.

Vaak is het zo dat, hoe stressvoller dingen worden, hoe meer ik terugval op humor. Ik geniet er van om met vrienden aan de telefoon te lachen of een goede sitcom te kijken of een grappige film.

Onthoud dat "STRESSED" achterwaarts gelezen "DESSERTS" is.

8) Veranderen van verwachtingen

Iets belangrijks dat ik in mijn leven doe om stress te vermijden is het vermijden van verwachtingen. Daarmee bedoel ik dat ik heb losgelaten dat ik verwacht dat mensen op mij reageren, zoals ik denk dat zij dat "zouden moeten." Bijvoorbeeld, ik heb losgelaten te verwachten dat mensen mijn ziekte zullen begrijpen. Dus zonder verwachtingen ontwikkel ik minder rancune wat leidt tot stress in het leven.

Een ander gebied waaraan ik heb gewerkt is het verminderen van de verwachtingen die ik heb van mijzelf en anderen. Ik ben een "herstellende perfectionist." Ik worstel vaak met die gevoelens. Als ze de overhand krijgen, doe ik altijd teveel, zelfs als ik mij in eerste instantie niet goed voel.

Ik leer in te zien dat op de lange duur het niet echt uitmaakt of mijn vloeren vlekkeloos zijn of dat de was niet wordt gedaan op zaterdag.

9) Mentale aanpassingen doen

Ik leer mezelf te vragen: "is dit mijn probleem of verantwoordelijkheid?" Vaak is het antwoord "nee" en dan probeer ik heel erg hard om op mijn handen te gaan zitten en mij er niet mee te bemoeien. Als het antwoord "ja" is probeer ik er iets aan te doen, zelfs als het plan in kleine delen moet worden uitgevoerd over een bepaalde periode.

Ik ben mijn situatie gaan accepteren, zoals die nu is, en ben er in geslaagd een leven te creëren dat gelukkig en bevredigend is, zelfs ondanks dat het een heel ander leven is dan ik verwachtte.

Als ik mijzelf betrap op gedachten zoals "ik word nooit beter," vervang ik ze door gedachten als "het gaat zoveel beter met mij" of "dit moment is zwaar, maar ik weet dat het beter wordt."

10) Creatieve activiteiten ondernemen

Ik heb sinds kort weer interesse in artistieke bezigheden. Vroeger hield ik van muziek, daarna van borduren, nu van kalligrafie en stempelen, waar ik enorm veel plezier en troost in vind.

11) Schrijven

Dagboeken zijn voor mij heel nuttig geweest, want door gewoon te schrijven over wat mij dwars zit, kan ik het meestal loslaten in plaats van mij er zorgen over te maken.

Dat wat het beste voor mij heeft gewerkt is het opschrijven van dingen die mij stress geven in een stress dagboek. Het lijkt erop dat het herkennen en opschrijven ervan niet alleen het stressniveau helpt, maar doordat ik het herken ben ik in staat om de vinger op het probleem te leggen. Dit helpt om de zorgen die in mijn hoofd ronddraaien minimaal te houden.

12) Assertiviteit

Ik ben de laatste tijd assertiever geworden tegenover mensen die me 'op stang jagen' en me emotioneel uit het lood slaan.

Ik ben gestopt met proberen om ieders vriend te zijn en te doen wat het ook is dat mensen van mij nodig hebben. Ik heb nu een paar goede vrienden op wie ik kan rekenen en die op mij rekenen.

13) Medicijnen

Ik heb meer dan twee jaar lang een antidepressiva geslikt. Ik heb mij lang verzet tegen het idee en geef mijzelf nu een schouderklopje omdat ik het heb gedaan. Het heeft geholpen om mijn reacties op dagelijkse stress wat af te vlakken en mijn stemming gelijkmatiger gemaakt. Medicijnen zijn niet voor iedereen, maar ik heb geleerd om open te blijven staan voor het behandelen van alle aspecten van mijn leven en niet te vertrouwen op slechts één benadering.

Vermijden van stress

Vermijden van stress is preventief, waarbij je je zelf observeert om te leren op welke manier stress jou beïnvloedt en je daarna stappen zet om stressvolle omstandigheden te vermijden.

Soms is rust een effectieve stress-vermijdingsstrategie. Als we tegen een grens aanlopen en elke verdere activiteit de symptomen zal doen toenemen, kan rust de stress verminderen in onze lichamen. Geplande rust kan de achtergrond-stress helpen verminderen.

De belangrijkste manieren waarop mensen in onze groepen stress voorkomen is door dingen die stress uitlokken te vermijden en te leven volgens vaste gewoontes (routine) of schema.

1) Vermijden van bepaalde mensen

Ik heb verscheidene moeilijke relaties opgegeven. Ik was verbaasd over hoe fantastisch ik mij voelde en ook hoe die mensen zelfs nooit probeerden om de relatie weer tot leven te wekken. Ik gok dat ik niet zo onmisbaar was als ik dacht!

Ik heb mensen uit mijn leven verwijderd die mij alleen maar irriteren of mij niet steunen. Het was iets moeilijks om te doen maar heeft een groot verschil gemaakt in hoe ik me voel.

Het is mij gelukt om enkele giftige relaties te verbreken, mensen die de hele tijd praatten, erg fragmentarisch en ongericht, en niet op het pad van zichzelf ontdekken. Ik had er een tijd voor nodig om te erkennen dat dit type relaties mij zoveel stress bezorgden.

Er zijn een paar mensen met wie ik contact moet vermijden of beperken omdat ze mij stress lijken te bezorgen door hun negativiteit en/of mij zowel fysiek als emotioneel tot het uiterste drijven.

2) Vermijden van bepaalde situaties

Mijn bewust zijn van mijn grenzen en deze accepteren heeft mij geholpen om bepaalde situaties te vermijden die stressvol zijn, zoals grote groepen of teveel tijd doorbrengen in een winkel met felle fluoriserende verlichting.

Om stress te vermijden probeer ik situaties te vermijden die mij stress opleveren. Ik rijd alleen als ik moet. Ik vermijd grote groepen mensen. Ik probeer te vermijden om in discussie te gaan met mensen die dicht bij mij staan.

Vermijden van schadelijke stoffen

Ik vermijd het eten van voedsel waar ik allergisch of intolerant voor ben en blijf uit kamers vol rook.

Het uit mijn dieet laten of in ieder geval beperken van aspartaam en andere zoetstoffen, MSG en cafeïne heeft geholpen om mij meer in evenwicht te houden.

3) Routine

Tot twee jaar geleden had ik weinig routine in mijn leven en het resultaat was frequente langdurige crashes. Mijn leven was één grote achtbaan. Nu ik een regelmatig schema heb, kan ik veel beter plannen. Routine kan saai klinken, maar het is een must voor mij.

Het hebben van een regelmatige routine is erg nuttig geweest, omdat het hebben van een voorspelbaar leven de meest effectieve manier is geweest om stress te verminderen. Een leven met weinig verrassingen heeft de druk die op mij lag verminderd en mijn lichaam meer tijd gegeven om te helen.

Een vaste routine is het meest helpend bij het hanteren van stress. Ik kan een beetje variëren zonder dat mijn symptomen erg toenemen. Ik hou niet van verrassingen, ik moet in staat zijn om te anticiperen en mijn dag te plannen.

4) Plannen van activiteiten

Ik heb een leefstijl met een nogal vaste routine, met specifieke activiteiten die over de hele week zijn verdeeld, zowel gezondheid-gerelateerd als voor het plezier, die mij ruim voldoende tijd geven om thuis te rusten en te ontspannen, maar mij ook tijd geven voor sociale contacten.

Ik plan activiteiten die meer energie zullen vragen (fysiek, emotioneel, mentaal) tijdens mijn goede tijden van de dag.

Ik heb ontdekt dat ik veel stress kan vermijden door mijn grenzen te kennen. Teveel activiteiten op één dag plannen of ze te kort na elkaar plannen zijn grote uitlokkende factoren voor stress, dus probeer ik ze niet te activeren door het aantal activiteiten per dag te beperken en mijzelf ruim voldoende tijd te geven tussen twee activiteiten door.

Bron: <http://cfselfhelp.org/library/5-reducing-and-preventing-stress>



Vertaling ME/cvs Vereniging