

Stress is niet iets wat we langdurig kunnen blijven negeren. Dat is op den duur ziekmakend

Ik heb het zelf ook pas veel later geleerd. Ik zou willen dat ik met deze kennis was opgevoed. Dat had veel problemen voorkomen."

Angst

Zelf heeft de anti-stress coach ook jarenlang in de ratrace meegerend. "Mijn werk was heilig en niks anders telde. De angst niet goed genoeg te zijn beheerste me. Ik probeerde alles onder controle te houden en had een extreme perfectiedrang." Ook Mariska's lijf trok aan de noodrem. Ze kreeg 12 jaar terug een burn-out en werd gedwongen om haar leven compleet om te gooien. "Ik ging alternatieve therapieën volgen en werd daar verlost van negatieve denkbeelden die ik over mezelf had. Ik leerde hoe ik die kon vervangen door positieve gedachten. Ik leerde luisteren naar en vertrouwen op mijn intuïtie. Samen met mijn man ben ik daarna ons Hoeve Rott Vakantie- en Vitaliteitscentrum begonnen. Ik doe nu wat me echt vervulling geeft. Ik help mensen die – net als ik ooit – zijn vastgelopen in hun leven en geef onder meer Anti-Stress Workshops. Nu ben ik pas echt gelukkig."

Topprestaties

Mariska gaat verder: "Een beetje stress is helemaal niet erg. Dat hoort bij het leven. Het maakt je alert en zorgt dat je topprestaties kunt leveren, op welk gebied dan ook. Maar in een gezonde situatie duurt die stress relatief kort. Een paar minuten, een paar uur of hooguit een paar weken. Maar daarna moet het klaar zijn met het gekjaker, want daar is

Kate is stress-bestendig



"Ik heb niet zo gauw last van stress omdat ik vooraf zorg voor een goede dagindeling," zegt Kate Winslet. "Wie de kinderen waar en hoe laat afzet of weer ophaalt, boodschappen, etc. Ik heb altijd to-do lijstjes hangen op de koelkast

en eigenlijk door het hele huis. Soms heb ik het gevoel alsof ik een CIA-agent ben die iedereen in de gaten houdt, haha!"



Weekje puur ontstressen

Puur en kuur organiseert anti-stress reizen naar wellness resorts in Nederland en buitenland waar je in 5-7 dagen fysiek wordt vertroeteld (inclusief voedingsadvies) en bovendien ter plaatse persoonlijke coaching krijgt om van je stress af te komen. "Onze anti-stress en burn-out reizen zijn erg populair. We merken dat mensen meer behoefte hebben aan rust en een weekje ontstressen," zegt Tessa de Boer van de specialist in kuur- en wellnessvakanties. Puur en kuur biedt dichtbij huis arrangementen van 5-6 dagen in Nederland (vanaf € 700,-) tot luxeuze resorts in Italië, Portugal, Spanje of zelfs Thailand (ca € 2500,- ex vliegticket). Meer op www.PuurenKuur.nl.



Tessa de Boer



Top 5 stressfactoren:

- 1 Meer werk doen dan je eigenlijk aan kan
- 2 Gebrek aan waardering voelen
- 3 Nare werksfeer
- 4 Te weinig invloed / verantwoordelijkheid
- 5 Wennen aan nieuwe baan / werkgever

(onderzoek Avanta)



Lady Gaga uitgeput...

Het leeftempo van Lady Gaga is zo hoog, dat de zangeres onlangs een break nodig had om een dreigende burn-out te voorkomen. Gaga heeft namelijk geregeld uitputtingsverschijnselen.

Natuurlijke middeltjes tegen stress

- **Citroenmelisse** - werkt kalmerend en stimuleert het zenuwstelsel positief
- **Kamille** - heeft rustgevendende uitwerking, vaak al kant en klaar verkrijgbaar in theezakjes.
- **Valeriaan** - werkt kalmerend en helpt goed om beter te kunnen slapen. Te krijgen in pilvorm of als druppeltjes en ook te gebruiken als thee

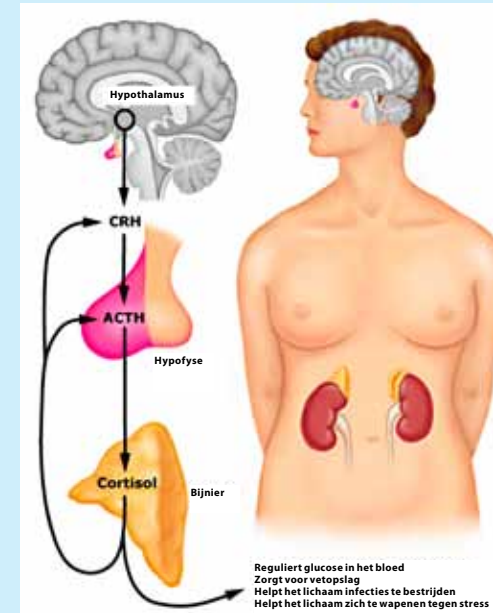
Stresshormoon cortisol

Wie veel stress ervaart maakt teveel van het stresshormoon cortisol aan. Wat doet cortisol in je lichaam?

- Het verstoort je slaapcyclus; je lichaam wordt gestimuleerd wanneer het juist in rust moet zijn
- Het werkt immuun- en ontstekingsreacties van het lichaam tegen, waardoor men op den duur vatbaarder wordt voor lichamelijke klachten
- Het beschadigt het deel van de hersenen waar emotie en herinnering zich bevinden
- Het verhoogt de aanmaak van insuline in het lichaam

Symptomen hoog cortisol niveau:

- Hoge bloeddruk
- Wondjes genezen slecht
- Botverlies
- Verlies aan spierkracht
- Huid wordt dunner
- Onderbroken slaapritme



ons lijf niet voor gemaakt. Na inspanning hebben we ontspanning nodig." De klachten die kunnen optreden na een lange stressperiode klinken heftig. Mariska: "Ieder mens reageert anders op stress. De één krijgt emotionele problemen zoals paniekaanvallen of huilbuien, de ander kan geestelijk niks meer aan en een derde krijgt reuma, hyperventilatie, of hartritme-

stoornissen. Daarom: stress is niet iets wat we langdurig kunnen blijven negeren. Dat is op den duur ziekmakend. Want stress ondermijnt je afweersysteem, waardoor je veel kwetsbaarder wordt voor ziekten." Mariska besluit: "Het klinkt als een cliché, maar we moeten zuinig zijn op ons lichaam. We hebben er maar eentje gekregen. Daar moeten we het mee doen." ●

WEETJES

- ★ Ruim 10% van alle Nederlanders voelt zich overspannen.
- ★ Meer dan de helft van de Nederlanders (57%) ondervindt lichamelijke klachten vanwege stress. Dit uit zich vooral in minder goed kunnen slapen, hoofdpijn en snel geïrriteerd reageren. (onderzoek zorgverzekeraar Agis)
- ★ Psychische klachten zoals stress, overspannenheid en burn-out zorgen voor 30% meer WAO-ers. De jaarlijkse kosten van werknemers met stress- en burn-out verschijnselen en daarmee gepaard gaande ziekten zijn 4 miljard euro per jaar. (cijfers TNO)
- ★ In Japan overlijden naar schatting 10.000 werknemers per jaar door te veel overwerk. Er is zelfs een speciale naam voor deze ziekte: karoshi.
- ★ Naast werkstress komen relatiestress, familiestress en posttraumatische stress (na verlies, ongeval, geweld, oorlog, misbruik of verkrachting) veel voor. Volgens Britse psychologen hoort infostress daar nu ook bij door de enorme hoeveel informatie die dagelijks op de mens afkomt
- ★ Een populaire uitspraak in ontstressconsulten: "Van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan. Wel van te weinig ontspannen."
- ★ Vrouwen lijden meer onder stress dan mannen. Wereldwijd voelt 21% van de vrouwen zich super-gestrest, vooral vrouwen met een fulltime baan en kinderen onder de 13 jaar. Van deze groep voelt zelfs 24% iedere dag een ongezonde spanning. Van alle mannen zegt 15% last te hebben van stress. (cijfers onderzoeksbureau Roper Starch Worldwide)
- ★ Bij mensen met stress blijkt sociale steun uit de omgeving zowel tot een lager cortisolniveau (stresshormoon) te leiden als tot minder angst.
- ★ Een kwart van de jongeren (13-18) ervaart 'veel stress' doordat ze hun sociale media niet meer altijd bij kunnen werken en nog eens een kwart zegt daar 'enigszins' over te stressen (onderzoek Nationale Academie voor Media & Maatschappij)

