

Er wordt de afgelopen maanden veel van ons verwacht. Afstand bewaren tot je medemens en de klant, aanpassingen in de praktijk op het gebied van hygiëne, voldoen aan de richtlijnen van het RIVM en de overheid... De hele wereld staat onder stress. Iedereen is onzeker over het verloop en de consequenties van het coronavirus.

Het coronavirus en stress bij de masseur

Stress is een heel gezonde reactie. We hebben het nodig om goed te kunnen presteren. Het zorgt ervoor dat je alert bent en dat je tot actie in staat bent. Wanneer we spreken van stress, dan hebben we het meestal over een teveel aan spanning. Vaak heeft het te maken met een hogere draaglast dan draagkracht. We ervaren dat het evenwicht en de balans verstoord raken. De natuurlijke reactie van het lichaam op gevaar is heel gezond en nuttig; 'vechten, vluchten of bevriezen'.

EEN NATUURLIJK PROCES IN DE HERSENEN

De 'vecht- of vluchtreactie' is een functie van de hersenen die vele honderden miljoenen jaren geleden ontwikkeld is. Het was van essentieel belang om te overleven. Dit reflex wordt geprogrammeerd vanuit de hersenen. Het doel van de vecht- of vluchtreactie is het leven van het organisme redden. Daarom heeft het een krachtig effect op het lichaam. Je lichaam zorgt voor stresshormonen; adrenaline en cortisol, de spijsvertering vertraagt, de adem- en hartfrequentie en bloeddruk gaan omhoog, bloed en energie gaan naar de spieren om te vechten of te vluchten. Je krijgt meer kracht door de extra energie in spieren, botten en pezen om eventueel te vechten. Dit merk je wanneer je in een stress-situatie tot actie moet komen. Achteraf sta je versteld van je reactie en handelen.

KEERZIJDEN VAN VECHT- EN VLUCHTREACTIE

De reacties zijn ontwikkeld om je leven te redden, maar veroorzaken tegelijkertijd stress in het lichaam. Want de reacties ontstaan niet alleen bij echt gevaar, maar ook door mentale processen. Wanneer je je inbeeldt dat er gevaar is, komt ook je lichaam in een staat van paraatheid. Je hersenen maken geen onderscheid tussen realiteit en inbeelding. Het lichaam krijgt een stressreactie wanneer je je zorgen maakt om bijvoorbeeld je massagepraktijk, je gezondheid of je financiën. Wanneer je naar de televisie kijkt en je hoort het woord corona, ontstaat er al een stressreactie en een zekere alertheid. Je hebt de afgelopen periode namelijk ingeprint gekregen

dat corona heel gevaarlijk is. Daardoor reageren de hersenen direct al met stress bij het onderwerp corona. We benoemen dit niet als stress, maar voelen wel degelijk dat er spanningen ontstaan in het lichaam, zoals slecht slapen, prikkelbaarheid en onrust. We roepen dit soort reacties veelvuldig onbewust op vanuit het denken, de hersenen.

GRADATIES VAN VECHT- EN VLUCHTREACTIES

In eerste instantie vertelt je brein dat het zich moet voorbereiden. Een collega die een misplaatste opmerking maakt, kan een reactie bij je oproepen van boos worden of wegvlugten. Veelal wordt de reactie onderdrukt en daardoor voel je van binnen een gejaagdheid, nervositeit, een bloeddruk die verhoogt, nek- en schouder-spieren die gaan aanspannen of je krijgt 'een kort lontje'. Woede en angst liggen dicht bij elkaar en ieder heeft zijn voorkeur. Beren worden woedend en gaan vechten, gazelles gaan op de vlucht en buidelratten verstijven en gaan voor dood liggen. Ditzelfde doen wij ook; vechten, vluchten of verstijven. In de dierenwereld ontspant het hele systeem zich weer wanneer de stressreactie en crisis voorbij is. Voor ons als mens is dat niet zo eenvoudig door onze stress veroorzakende gedachten. Wel kunnen we een manier vinden om er mee om te gaan. Alles begint bij onze ademhaling...

VAN ACUTE STRESS NAAR CHRONISCHE STRESS

We worden momenteel al langere tijd overladen met onzekerheden. Ieder mens wil graag controle hebben, zaken kunnen plannen en zekerheden hebben. En dat is waar het momenteel aan ontbreekt door de coronacrisis. Dit heeft tot gevolg dat we allemaal te maken hebben met een situatie waarbij de acute stress is overgegaan in chronische stress. Dit duurt al maanden. Er wordt dagelijks een grote mate van angst gezaaid door de media, ook nu het aantal coronabesmettingen flink is gedaald, wordt er gewaarschuwd voor een tweede golf. Zo blijven we continu in een staat van paraatheid, alertheid

en gespannenheid. De chronische vorm van stress heeft tot gevolg dat er continu verhoogde cortisolspiegels in het lichaam zijn.

ANGST

Er zijn twee primaire angsten. Met de eerste heb je te maken bij gevaar. Dit is de alarmreactie van het lichaam bij gevaar en dat geeft een gevoel waardoor je gaat vluchten, vechten of bevriezen. De tweede angst ontstaat omdat je het gevaar de volgende keer wilt vermijden, het verbindt oorzaak en gevolg, verleden en toekomst met elkaar. Wanneer je eens gebeten bent door een zwarte hond, blijf je heel alert en angstig wanneer je een zwarte hond ziet. Zo kan je gevangen raken in je eigen angsten en ontstaat er een vicieuze cirkel. Sommige schijnbare waarheden hebben wij onszelf ingeprent: 'alle zwarte honden zijn gevaarlijk en kunnen bijten', 'corona is een zeer gevaarlijk virus en we kunnen besmet raken en zeer ziek worden'. Ondanks dat we weten dat wanneer je weerstand goed is, je helemaal niet besmet hoeft te worden. Gelukkig zijn deze overtuigingen en eigen waarheden niet reëel. Toch prikkelt angst de hersenen die daarop reageren met stresshormonen.

STRATEGIEËN

Bij stress maken wij gebruik van strategieën. Ieder heeft zo zijn eigen manieren zoals: weglachen, grappjes maken, ontkennen, overorganiseren, rationaliseren, snoepen, te veel eten of te veel alcohol drinken, schelden of mopperen. Bij vermijden en verkleinen laten wij onze spanning niet toe. Dat lijkt een goede oplossing, alleen is spanning een signaal. Door geen aandacht aan de signalen te besteden, raken wij het contact kwijt met onze behoeften. De spanning gaat zich dan opbouwen in het lichaam en kan op bepaalde momenten explosief naar buiten komen of een burn-out geven. Bij het vergroten van de spanning gaan we op den duur het piekeren vergroten en de stress vermeerderen.

TIP MASSEUR

1. Versterk de weerstand, je 'verdedigingslijnies'

Binnen het longgebied komt de strijd tegen het virus het meest tot uiting. Daarom is het van essentieel belang om te zorgen voor een gezonde longenergie door te beginnen met een goede ademhaling voor een goede zuurstofvoorziening van het lichaam. Bewustwording van de ademhaling, ontspannen van de ademhaling door een





goede buikademhaling. Zorg voor gezonde longen door te bewegen in de buitenlucht, de natuur.

2. Zorg voor een optimale spijsvertering

Voeding is een belangrijke bron van energie voor het gehele systeem. Je 'spijsverteringsvuur' goed brandend houden is van essentieel belang. Versterken van de milt-energie is van belang. Zorg voor verse, vitamine- en mineraalrijke, gezonde voeding; groenten en fruit, noten en zaden, vis en vlees. Zeker twee liter warm water of thee op een dag drinken, te veel rauwkost en koelende voeding zeer beperken zodat het vuurtje brandend blijft. Beperk slijmvormende voeding zoals veel suikers en zuivel, omdat deze de longen verzwakken. Zorg tevens voor een gezonde darmfunctie. Prop de darmen niet te vol en let op je lichaamsgewicht.

3. Bewustwording van de stress

Sta stil bij de tekens die wijzen op spanning. Denk aan signalen zoals slapeloosheid, hoofdpijn, spijsverteringsklachten, buikklachten, schouder- en nekklachten, prikkelbaar zijn, nagels bijten, krabben, oogtrekkingen, veel kuchen of je keel schrapen en ga zo maar door. Bij stress

reageren wij vaak op de automatische piloot. Let op deze automatische patronen en ga na welke reacties je goed doen en welke niet. Sta stil bij wat er in je geest gebeurt zodra er een stressreactie ontstaat. Merk je impulsen en handelingen op. Ontdek ook wat je gedachten voor invloed hebben op stress. Met mindfulness kun je stress voorkomen door je hoofd helder te houden, je niet mee te laten voeren in de gedachtestroom, angsten en paniek die stress kunnen geven en je focus te brengen op je ademhaling. Besteed dagelijks tijd aan ontspannings- en ademhalingsoefeningen zoals bijvoorbeeld yoga nidra en mindfulness. Op YouTube zijn er ingesproken oefeningen die je kunt gebruiken bij de beoefening. Neem tijd voor ontspanning en genieten en zorg ervoor dat je ruimte voor rustmomenten in je agenda hebt. Hierdoor wordt de nierenergie - je basis - versterkt.

4. Spanning afvoeren

Spanning afvoeren is een heel gezond hulpmiddel bij stress door je lichaam vanuit de verkramping in beweging te brengen. Sporten, wandelen, fietsen, zwemmen. De energie laat je daardoor weer stromen. Ga de natuur in. Met name wandelen is zeer aan te raden. Maar ook dansen en zingen op muziek, lachen en contact hebben met positieve mensen laten de energie stromen.

5. Spanning uiten

Maak je emoties bespreekbaar, schrijf ze op, praat erover en druk ze uit in creativiteit. Let op je leefstijl en zorg voor gezonde verse voeding. Besteed extra aandacht aan de verzorging van je lichaam en voorkom overgewicht.

6. Angst en stress vermijden

Stress vermijden kan door jezelf te verwijderen van de stressor of door de stressor te verwijderen. Dat is niet altijd mogelijk. Wel kan je zorgen dat je een teveel aan corona-informatie vermijdt door niet alle mediaprogramma's te volgen. Maak daarin keuzes. Onderzoek je angsten en kijk naar de situaties die de angsten voeden. Angst verzwakt de weerstand. Door de triggers van al dat nieuws over corona weg te halen worden de hersenen minder geactiveerd en komt het overlevingssysteem in een rustigere stand te staan.

7. Voldoe aan de richtlijnen

Volg de informatie vanuit de beroepsvereniging en RIVM op, zodat je praktijk voldoet aan de richtlijnen. Dit geeft weer een mate van controlegevoel. Maak gebruik van interviews met collega's om zaken uit te wisselen en onzekerheden te bespreken. Volg interessante webinars, die worden volop aangeboden.

8. Accepteer

Accepteer dat het even niet anders is, zodat het er mag zijn. Ga er niet tegen vechten of ervan wegvlugten. We zijn geprogrammeerd om te vechten of te vluchten in vervelende situaties, alleen in dit geval heeft dat geen zin. Geef jezelf de ruimte door het te accepteren.

— Advertentie —



MassageWebshop
De specialist in massage artikelen

Online bestellen en snelle levering
Bezoek de winkel en showroom
Van maandag t/m vrijdag open van 10.00 tot 15.00 uur
Schaafstraat 20g, 1021 KE Amsterdam Noord
020 - 36 38 372
MASSAGEWEBSHOP.NL | MASSAGETAFELSDIRECT.NL

KOM MASSAGE SHOPPEN