

Stresssignalen

Wanneer alles lekker loopt in het leven is er geen vuiltje aan de lucht. Je voelt je lekker fit en gezond. En slaap je eens een nacht slecht omdat de buurjongen 's nachts om 3 uur met zijn knetterende scooter thuis komt, dan kun je dat goed opvangen, want je hebt voldoende reserves in huis.

Wanneer de druk opgevoerd wordt, door welke omstandigheid dan ook, dan komt dat fit en gezond voelen onder druk te staan. En het mooie van ons lichaam is, dat het ons daarop attendeert door verschillende signalen uit te zenden.

Hoe goed ken jij je lichaam? Neem jij de signalen waar die je lijf uitzendt? En zo ja, doe je er dan ook nog wat mee? Want je kunt ze nog wel opmerken, als je het daarna naast je neerlegt, zet dat ook geen zoden aan de dijk.

Er zijn heel veel verschillende signalen die je erop kunnen wijzen dat er iets aan de hand is. Ik noem er hier een aantal: wat vaker hoofdpijn hebben, meer koffie drinken, sneller geïrriteerd zijn, slecht slapen, gespannen voelen, down voelen, buikpijn, meer zweten, meer snoepen, onzekerheid, trillen, onverklaarbare pijn-tjes, meer alcohol nemen, piekeren, meer roken, sneller verkouden/grieperig, angstig voelen etc.. Dit is maar een greep uit alles mogelijkheden.

Dit soort signalen zijn dus een teken dat er iets aan de hand is, dat er iets speelt. De kunst is om dit tijdig te herkennen bij jezelf. Soms heb je zelf geen idee dat je stress ervaart, omdat het geleidelijk gaat. Door de signalen kan het een eye-opener voor je zijn dat er iets aan de hand is. Het is dan verstandig om te onderzoeken, wat is er aan de hand, wat kan ik daar aan doen en –niet onbelangrijk ga dingen doen die je ontspanning geven en waar je energie van krijgt.

Hoe sneller je actie onderneemt op de signalen die je lichaam uitzendt, hoe minder zwaar de gevolgen zijn en hoe eerder jij je weer fit en gezond voelt en het je geen steek uitmaakt hoe laat je buurjongen 's nachts thuiskomt.