

Tips om te ontstressen

1. **Relativeren.** De eerste manier om stress te verminderen, is relativeren. ‘Hoe belangrijk is het eigenlijk?’ ‘Is het de moeite waard dat ik mij hier zo druk over maak?’ Bekijk alles even in perspectief en **stel prioriteiten**. Op die manier kun je enkele taken van je lijstje schrappen en nemen je stressgevoelens vanzelf af. Praat over je gevoelens met iemand die je vertrouwt
2. **Herstructureren.** Wil je gewapend zijn tegen stress? Dan is het aan te bevelen om je dagelijkse bezigheden eens grondig onder de loep te nemen. Misschien zal je **minder hooi op je vork** moeten nemen om te vermijden dat de stress terugkeert. Dat doe je door je werkplanning aan te passen. Maak je to-do-lijstje korter en minder belastend. Verdeel de huishoudelijke taken tussen je partner en jezelf, of besteed ze uit als verdelen geen optie is.
3. **Ontspannen;** Door **ontspanningsmomenten** in te lassen, krijgt stress minder kans om zich meester te maken van je gevoelens. Hoe je dat doet? Zie hier een lijstje met enkele van onze favoriete ontspannende activiteiten:
 - Zet een heerlijke kopje thee, plof in de zetel en drink het in alle rust op – dat wil zeggen: Zonder radio, tv, telefoon of andere afleiding.
 - Maak een wandeling met je vriend, je hond of in je eentje.
 - Lees een goed boek.
 - Neem een warm bad of een stomende douche.
 - Zing luidkeels mee met je favoriete nummers tijdens het koken, in de douche of in de auto.
 - Doe ademhalingsoefeningen.

- Volg yoga- of meditatielessen.
 - Breng een bezoekje aan een saunacomplex. Geniet er van een heerlijke massage en een ontspannende sessie in de sauna of stoomcabine.
 - Wandel elke dag 30-60 minuten in de natuur (liever geen zware inspanningen, zoals sporten, die veel energie vragen, dat is niet wenselijk voor je stresshormoon cortisol).
 - Luister naar rustgevende muziek.
 - Werk aan de “3 stap adem minuut” meditatie en bouw dit langzaam uit naar begeleidde mediatievormen.
 - Werken in de tuin is heel rustgevend: Een bloembolletje planten en met je handen in de natuur werken is goed voor je brein, hoe gek het ook klinkt.
 - Bekijk enkel vrolijke films en series. Humor werkt actief op je brein, dus geen dramareeksen of enge films kijken.
 - Seks, ja als je een partner hebt is het liefde bedrijven extreem goed voor allerlei stofjes.
 - Doe aan een denksport zoals schaken of puzzelen, maak muziek of doe iets creatiefs.
 - Let op: Een avondje ontspannen op de bank is vaak fijn, maar hele dagen series kijken helpt je herstel niet.
4. **Bewegen. Voldoende bewegen** en regelmatig sporten zijn goede gewoonten voor wie het stressniveau wil verlagen. Een uur bewegen per dag doet al wonderen voor je lichaam. Tijdens het sporten maakt je lichaam het ‘gelukshormoon’ endorfine aan. Dat verklaart het tevreden gevoel dat je ervaart na een stevige wandeling, een partijtje tennis of een frisse duik.
5. **Grenzen bewaken.** Dosereren is belangrijk: actief blijven, maar ook op tijd stoppen, prioriteiten stellen en je grenzen bewaken; Om stress te bestrijden, is

het belangrijk dat je grenzen leert stellen. Dit wil zeggen dat je af en toe ook eens 'nee' moet durven zeggen. Wees **assertief** en voorkom zo dat de laatste druppel de emmer doet overlopen..

6. **Voldoende slapen.** Gestresseerde mensen hebben vaak moeite met inslapen. Maak voor je gaat slapen je hoofd leeg: sluit een uur tevoren alle elektronica, zoals je laptop, telefoon en televisie, af. Kies een vaste tijd om te gaan slapen en zorg dat je **voldoende slaapt**. Een nacht van zes uur slaap is te weinig als je kampt met stress. Acht uur slapen, en zelfs meer, is een na te streven gemiddelde.
7. **Regelmaat en ritme creëren.** Naast een goede nachtrust is ook **regelmaat in je dagelijkse leven** belangrijk. Sta op een vaste tijd op, ga niet te laat slapen en neem tijd voor je ontbijt, lunch en avondmaal. Je zult je minder opgejaagd voelen en de kwaliteit van je nachtrust zal erop vooruitgaan.
8. **Zelfvertrouwen opbouwen.** Zelfvertrouwen opbouwen is een must om sterker te zijn dan stress. Om te blaken van zelfvertrouwen hebben we enkele tips voor je:
 - Verzorg jezelf: neem een lekkere douche of een warm bad, trek een leuke outfit aan en je voelt je lekker in je vel.
 - Denk positief: laat doemdenken achterwege en vervang alle negatieve gedachten door positieve.
 - Doe waar je goed in bent.
 - Lach! Neem je voor om vaker te lachen. Een fikse regenbui, terwijl je pas gewassen auto nog buiten staat? Probeer er niet heel de dag over te mokken, maar lach ermee.
 - Accepteer complimentjes: Zwak complimentjes over je kleding niet af met: "Oh dit? Dat heb ik eens in de uitverkoop gekocht Zeg liever: "Dankjewel, dat is vriendelijk van je." Je zult zien, binnen de kortste keren **barst je van zelfvertrouwen**.

9. Natuurlijke middelen

Ook de natuur kan je helpen om in evenwicht te blijven in spannende situaties of perioden van spanning. Tal van verse planten en kruiden hebben een rustgevende invloed en helpen je om te ontspannen. De passiebloem (*Passiflora incarnata*), valeriaan (*Valeriana officinalis*), citroenmelisse (*Melissa officinalis*) en kamille (*Chamomilla officinalis*) zijn de meest bekende kruiden met een ontspannende werking. Ze helpen je om op een gezonde en verantwoorde manier te ontspannen en te ontstressen zonder nare bijwerkingen. Je wordt er dus niet moe of suf van. Je kan ook niet afhankelijk (verslaafd) worden van deze kruiden.

Ref; overgenomen en iets aangepast uit <https://www.avogel.be/nl/advies/slaap-stress/10-anti-stresstips.php>