

Workshop 5

Stress & ontspanning



Ademhalingsoefening

Ga goed op je stoel zitten, beide voeten aan de grond, rug rechtop

1. Tel het aantal ademhalingen



Ademhalingsoefening

Ga goed op je stoel zitten, beide voeten aan de grond, rug rechtop

1. Tel het aantal ademhalingen

- In rust is 6-8 ademhalingen per minuut voldoende

Meer dan 15 x per minuut
→ alsof je 20 km per uur
tegen de wind in fietst



Ademhalingsoefening

Ga goed op je stoel zitten, beide voeten aan de grond, rug rechtop

Oefening 1

- Adem in (door de neus)
- Adem uit (door de de neus)
- Pauzeer tot je de behoefte voelt om weer in te ademen



Ademhalingsoefening

Ga goed op je stoel zitten, beide voeten aan de grond, rug rechtop

Oefening 2

- Adem in (door de neus)
- Adem uit door je mond en verleng je ademhaling



Ademhalingsoefening

Welke is het prettigst?

Voordelen rustige ademhaling:

- Minder gejaagd
- Beter slapen
- Meer energie
- Minder hoofdpijn



Programma

- Terugblik
- Stress
 - Wat is stress, Hoe herken je stress
 - Wat doet stress – stresscurve
- Ontspannen
 - Het belang van ontspannen
 - Manieren van ontspannen
 - Wat ontspant jou?
 - Ademhalingsoefening
- Afsluiting

Terugblik

- Welke acties voor een gezonder eetpatroon heb je voor jezelf geformuleerd?
- Wat ging er goed? Waar ben je trots op?



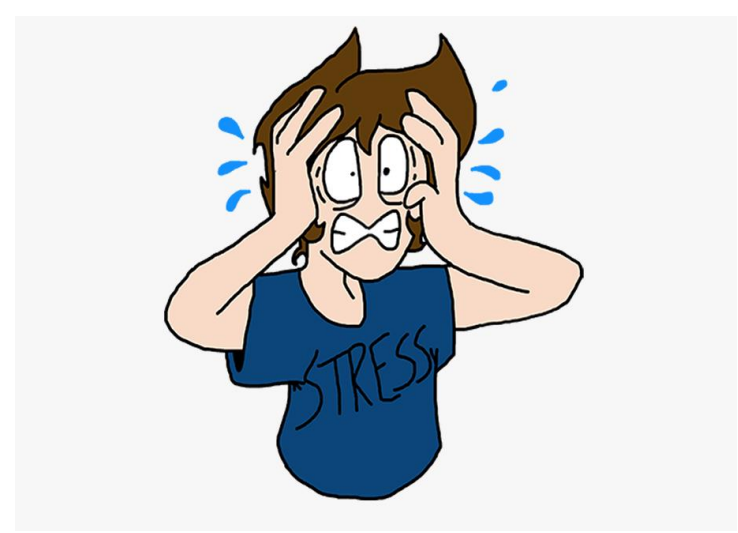
Stress & Ontspanning

→ Zijn er vragen over de video in de Leefstijl Academie

Stress

<https://www.youtube.com/watch?v=-Eoq4wq1JtQ>

Betekenis: spanning, aanhoudende geestelijk druk

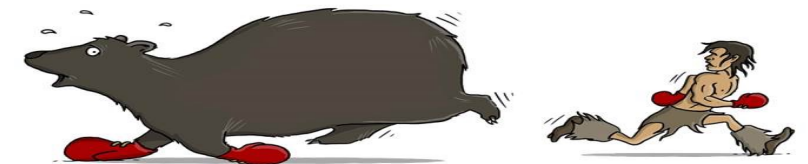


- Stress is een natuurlijke reactie op een zogenaamde stressor
- Zorgt ervoor dat we in noodsituaties snel kunnen handelen
- **Cortisol en adrenaline** →

Hartslag omhoog, bloeddruk omhoog,
bloedsuiker omhoog



FIGHT....
OR FLIGHT ?



Cortisol

Komt vrij bij stress

Langdurige stress = langdurig verhoogd cortisol

- Herverdeling vet → Meer **buikvet**, minder in armen/benen
- Snacktrek → behoefte aan vet- en suikerrijke voeding
- Bloedsuikerspiegel omhoog



Gewichtstoename

..... **Stressed spelled backwards is desserts"**

Oefening "Hoe herken je stress"

Vaak zijn we zo in ons hoofd dat we de signalen van ons lichaam niet goed opmerken. We hebben het pas door als het te laat is.

In 2/3-tallen

Waar in je lichaam voel jij als eerste stress opkomen? Wat gebeurt er vervolgens?

Bespreek om beurten wat er bij jou gebeurt.

5 minuten.

Bespreek vervolgens hoe je om kunt gaan met stress. Bespreek wat voor jou de beste tip is.

3 minuten

Gezamenlijk: inzichten bespreken

Herkennen stresssignalen



“Hoe herken je stress”

Lichamelijk

- Hoofdpijn, rugpijn of nekpijn door gespannen spieren;
- Opgetrokken schouders, frons op het gezicht;
- Hartkloppingen;
- Verlies van libido;
- Extra vatbaar voor ziektes en verkoudheden;
- Vermoeidheid;
- Slecht slapen (veel of juist weinig, slechte kwaliteit)
- Spijsverteringsproblemen zoals diarree of maagpijn.

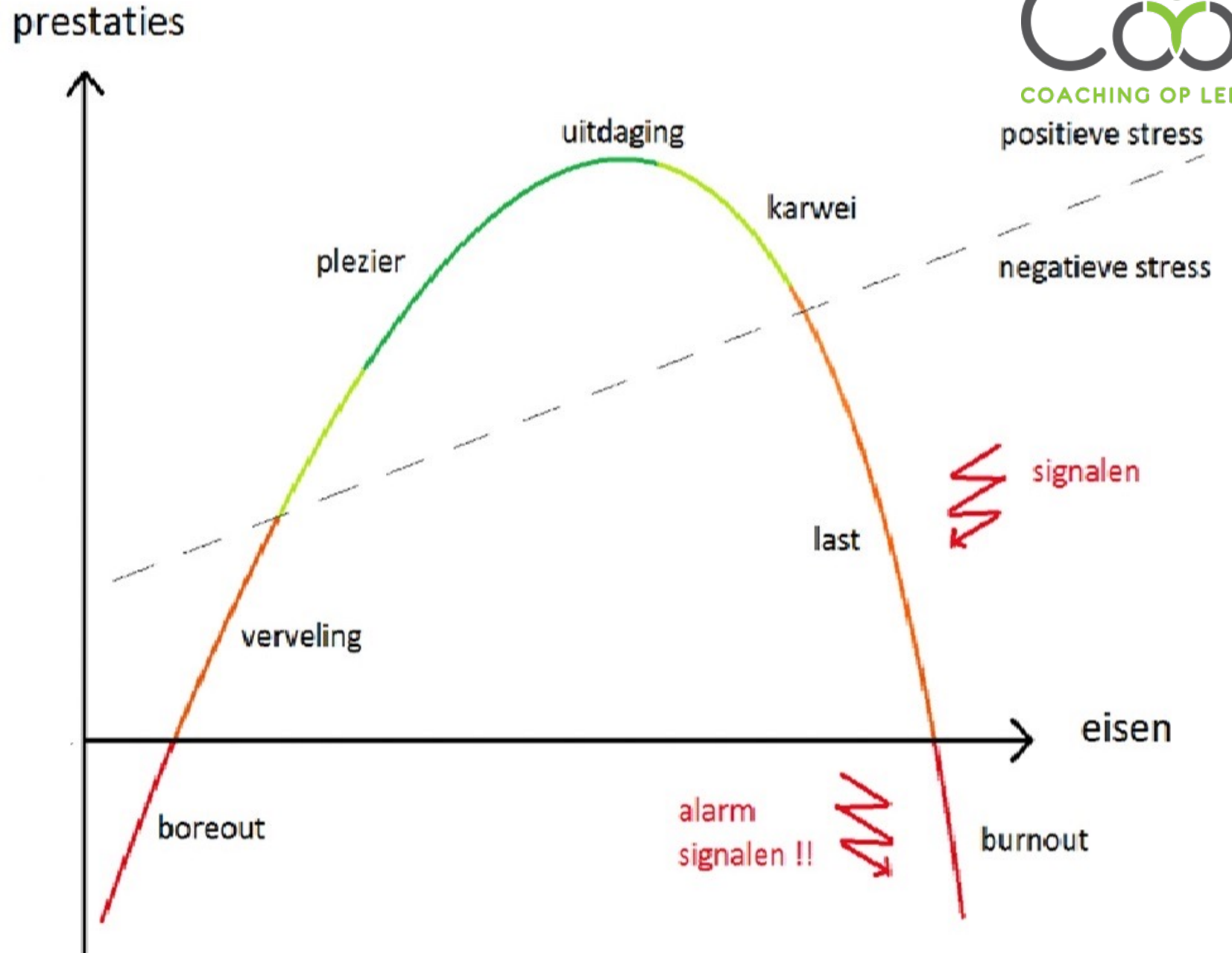
Gedrag

- Onrustig, niet stil kunnen zitten, geen focus;
- Te veel of te weinig eetlust;
- Roken, drinken, snoepen of drugsgebruik;
- Harder werken;
- Zich terugtrekken, afspraken afzeggen;
- Lichamelijke signalen negeren of onderdrukken.

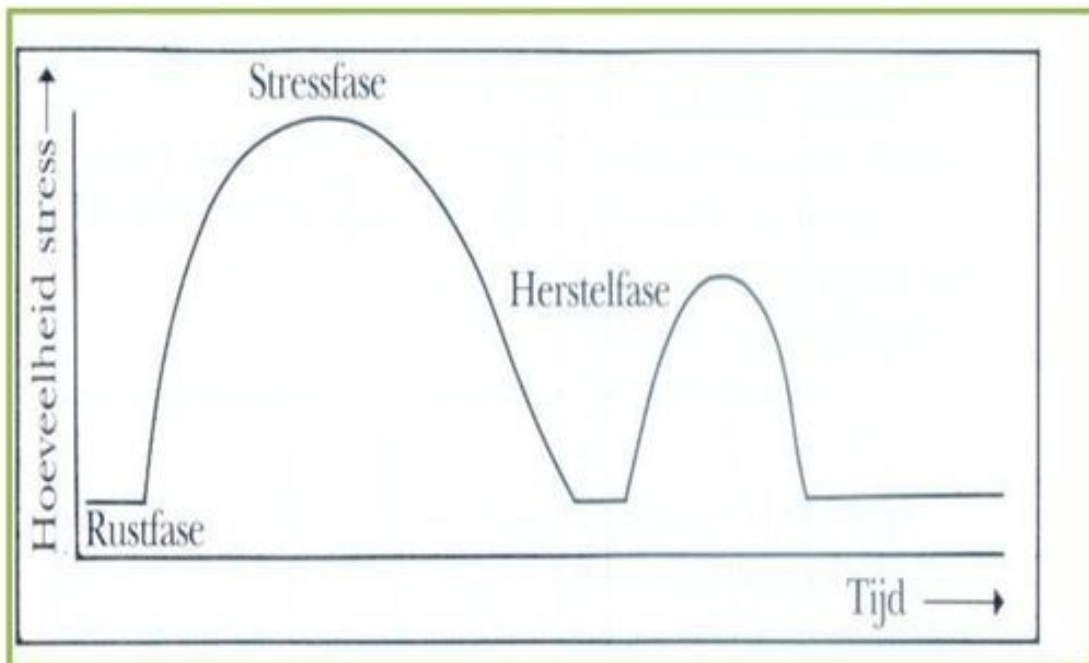
Psychisch

- Piekeren en tobben;
- Twijfelen;
- Kort lontje, prikkelbaar, snauwen, conflicten;
- Sombor, ongelukkig;
- Stemningswisselingen;
- Slecht geheugen;
- Sociale contacten vermijden;
- Snel afgeleid;
- Moeite met concentratie en geheugen;
- Gebrek aan creativiteit;
- Ontevreden zijn;
- Niet meer lachen.

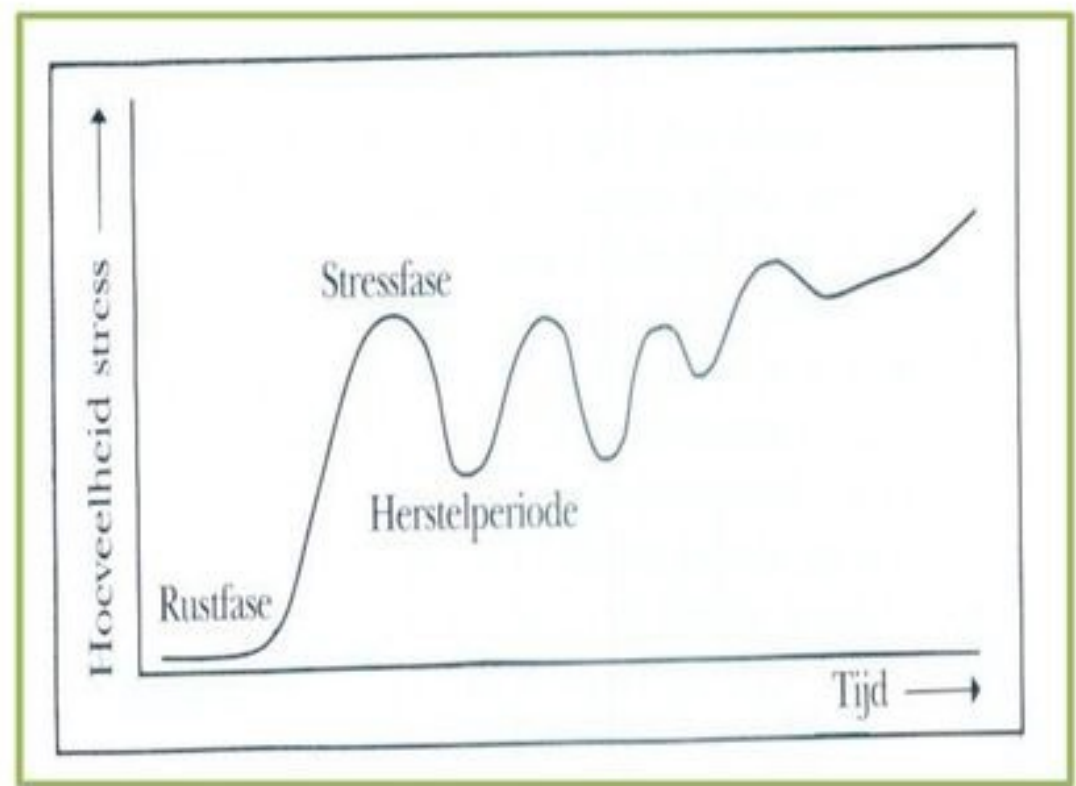
Stress-curve



Het belang van ontspanning



Stress met voldoende herstel



Stress zonder voldoende herstel

Ontspannen - herstellen

Ontspannen is dus belangrijk.

Er zijn 4 categorieën om te ontspannen en meer energie te krijgen

	Lichamelijk	Geestelijk
Actief (doen)	Sporten, wandelen, yoga	Lezen, iets leren
Passief (ondergaan)	Sauna, massage	Tv kijken, mediteren



Wat ontspant jou?

- Wat ontspant jou?
- Schrijf minimaal 4 dingen op, het liefst een activiteit uit iedere categorie.
- Wanneer is iets ontspannend?
 - Als het je energie oplevert
 - De tijd vliegt als je ermee bezig bent, je zit in een flow



20 manieren om te ontspannen

1. Ademhalingsoefeningen
2. Buiten zijn in de natuur
3. Mediteren
4. Een kat of hond aaien
5. Mooie muziek luisteren
6. Bewust een paar uur offline zijn
7. Iets doen met je handen
8. Werken in de tuin
9. Koken en daar de tijd voor nemen
10. Een warm bad of douche
11. Een goed gesprek
12. Yoga
13. Wandelen
14. Een bezoek aan een museum
15. Vroeg naar bed met mooi boek
16. Lichamelijk contact / vrijen
17. Een massage
18. Naar de sauna
19. Lachen
20. Dansen

Wat ontspant jou?

Schrijf in je portfolio

- Welke ontspanning ga ik inplannen?
- Wat is de eerste stap die je moet zetten om je activiteit te plannen?
- Wanneer ga je dat doen?



Juist als je te druk bent voor pauze, heb je die het hardst nodig!

Gezond leven is plannen, dit geldt ook voor ontspannen.

Richtlijn:

- iedere dag een half uur
- iedere week een halve dag
- iedere maand een dag

➤ Maak voor jezelf een planning

Afsluiting

Noteer op je werkblad

- Met welke stap(pen) ga je aan de gang als het gaat om stress en ontspanning?
- Met welke tips die je vandaag hebt gehoord kun jij iets doen?

Huiswerk:

- Plan je ontspanning in en stuur de planning naar esther@gripopleefstijl.nu
- Doe dagelijks 5 minuten een ademhalingsoefening

Volgende afspraken

Workshop 3 “Kom in Beweging”:

6 december 2021 – locatie Wijkcentrum De Dommel

Vraagje

Uit andere groep kwam de vraag naar geprinte werkbladen (portfolio's)

Wie heeft interesse? €7,50 voor basisprogramma (WS 1 t/m 8)

Sympatisch zenuwstelsel = gaspedaal

overleven

alert op
omgeving

trek in eten met
veel suiker en vet

actie, vecht, vlucht, bevriezen

afgifte adrenaline
en cortisol

bloeddruk en
hartslag gaat
omhoog, snellere
ademhaling

signaal: voedsel is schaars
spijsvertering en
stofwisseling stopt

spieren spannen zich aan
in buik, blaas, benen en
armen

Lever+ spieren geven
glucose af:
bloedsuikerspiegel en
insuline omhoog



Para sympatisch = rempedaal

ontspanning en rust

herstel, reparatie,
opbouw en rust

bloed en zuurstof
naar organen

accu laadt weer op

ademhaling
normaal/ rustig

Spijsvertering en
stofwisseling
optimaal

hartslag en
bloeddruk normaal

spieren ontspannen

