



## **Omgaan met stress: Mindfulness en ontspanningstechnieken**

Mindfulness en ontspanningsprocessen kunnen helpen de effecten van stress op uw lichaam en geest te verminderen.



Heeft u ooit het gevoel dat u te veel onder druk staat, te veel problemen heeft om op te lossen, te weinig tijd heeft en te veel mensen uw inspanningen continu beoordelen?

Stress maakt van nature deel uit van het leven en hoe we ervoor kiezen om ermee om te gaan, is van cruciaal belang voor ons welzijn. Chronische of extreme stressniveaus kunnen een negatieve invloed hebben op de fysieke en mentale gezondheid. Al onze cardiovasculaire, endocriene, respiratoire, reproductieve, gastro-intestinale, zenuw- en spiersystemen kunnen worden beïnvloed.

Mindfulness en ontspanningstechnieken bieden manieren om uw gedachten terug te leiden naar het huidige moment en u in staat te stellen dit op een niet-oordelende manier te ervaren.

Het toepassen van mindfulness en ontspanningstechnieken in uw leven heeft veel voordelen. Vanuit emotioneel en fysiek oogpunt kunnen ze helpen bij het bestrijden van depressie, angst en andere psychische symptomen. Ze kunnen u ook helpen een beter gevoel over uzelf te krijgen, beter voor uzelf te zorgen en uw humeur te verbeteren. Mindfulness en ontspanningstechnieken kunnen u ook in staat stellen creatiever en bedachtzamer te zijn in uw werk.



## Mindfulness-oefeningen

Er is niet één bepaalde manier om mindfulness te beoefenen. Er zijn veel technieken om de geest in staat te stellen verbinding te maken met het huidige moment in een staat van 'gefocusste ontspanning'.

- **Zoek een comfortabele plek en ga rustig zitten.** Concentreer u op hoe het voelt om in en uit te ademen. Ontspan uw geest en negeer andere gedachten. Als uw geest toch begint af te dwalen, veroordeel uzelf dan niet. Leid uw gedachten geleidelijk terug naar de oefening. Een in stilte herhaald woord of 'mantra' kan helpen.
- **Wees present.** Besteed aandacht aan uw lichaam en uw zintuigen. Als er iets is dat u voelt of ruikt of hoort, laat het plaatsvinden en voorbijgaan zonder oordeel. Hetzelfde geldt voor uw emoties. Stel ze vast en benoem ze terwijl u ze ervaart en laat ze ook weer plaatsvinden en voorbijgaan zonder oordeel.
  - Oefen om present te zijn in uw relaties, op het werk en wanneer u alleen bent. Duw gedachten over wat u nog moet doen, toekomstige gebeurtenissen en dingen uit het verleden weg. Probeer uw gedachten bij het hier en nu te houden.
  - Wanneer u merkt dat u aandrang of hunkering ervaart, let dan op hoe uw lichaam zich op dat moment voelt. Neem dan, in plaats van vaag te hopen dat het verlangen overgaat, een meer definitieve houding aan; dit verlangen zal voorbijgaan!

Het beoefenen van mindfulness lijkt in het begin misschien niet bijzonder ontspannend, maar na verloop van tijd kan het vergroting bewerkstelligen van uw zelfbewustzijn, uw acceptatie van een breder scala aan ervaringen en uw vermogen om vrede met uzelf te hebben.



## Soorten ontspanningstechnieken

Ontspanningstechnieken zijn doelbewuste oefeningen die worden gedaan om de natuurlijke ontspanningsreactie van het lichaam in gang te zetten. Deze vaardigheden kunnen de ademhaling en hartslag vertragen, de bloeddruk verlagen, hoofdpijn, chronische pijn en slapeloosheid verminderen, de spijsvertering verbeteren en zelfs het zelfvertrouwen vergroten.

Deze activiteiten zijn hulpmiddelen die onze gezondheid en onze algehele kwaliteit van leven kunnen verbeteren als we tijd vrijmaken om ze te oefenen.

- **Autogene ontspanning** — Aandacht besteden aan uw lichaam is een geweldige manier om stress te verminderen. Mensen die deze vorm van ontspanning beoefenen, concentreren zich op vredige beelden of woorden terwijl ze letten op hun ademhaling, hartslag en fysieke gewaarwordingen.
- **Progressieve spierontspanning** — Met deze techniek spant en ontspant u op geleidelijke wijze afzonderlijke spieren. Begin bij uw voeten en werk richting uw hoofd. Deze oefening leert u bewust te worden van spierspanning als u gestrest bent.
- **Biofeedback** — Er zijn elektronische apparaten die u kunt gebruiken om fysieke reacties op stress te meten. Met directe feedback kunt u aantekeningen maken over welke oefeningen u het meest ontspannen.
- **Geleide beelden** — Begin met het vervangen van negatieve beelden door positieve, vredige beelden. U kunt zich bijvoorbeeld een dag op het strand voorstellen of van ontspannen in een hangmat in de schaduw.
- **Muziek** - Geloof het of niet, het luisteren naar muziek kan uw hartslag en bloeddruk verlagen. Concentreer u op de muziek en zing indien mogelijk luidkeels.
- **Lachen** - Uw favoriete grappige film kijken of bijpraten met een grappige vriend(in) kan bij wijze van spreken precies zijn wat de dokter heeft voorgeschreven. Lachen verlaagt cortisol, het stresshormoon van uw lichaam, en bevordert hersenchemicaliën, endorfines genaamd, om uw stemming te verbeteren.
- **Visualisatie** — Vorm mentale beelden van een kalmerende locatie of situatie en gebruik uw fantasie om de geluiden, geuren en gevoelens van het moment te ervaren.

- **Dankbaarheid** - Er valt veel voor te zeggen om het leven met een positieve instelling en een goed perspectief te benaderen. Focussen op (of zelfs opschrijven van) dingen waar we dankbaar voor zijn, kan een transformerend effect hebben op onze hele kijk.



## Hoe te beginnen

Overweeg een app te downloaden of online naar begeleide oefeningen te zoeken.

Verschillende oefeningen werken voor verschillende mensen, dus blijf proberen totdat u een techniek vindt die het beste bij u past.

Mindfulness en ontspanningstechnieken zijn goedkoop en kunnen bijna overal worden uitgevoerd. Ongeacht waar u uitkomt in het stressspectrum, van u overweldigd voelen tot het goed omgaan met uw stress, deze activiteiten kunnen uw algehele gevoel van welzijn verbeteren.



## Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

# Optum

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC