



Ontspanning

Afdeling Revalidatie

Ontspanning

Wat is het, waarom is dit goed voor u en hoe doet u dit?

Voordat we dit uitleggen, vertellen we eerst iets over hoe het lichaam werkt.

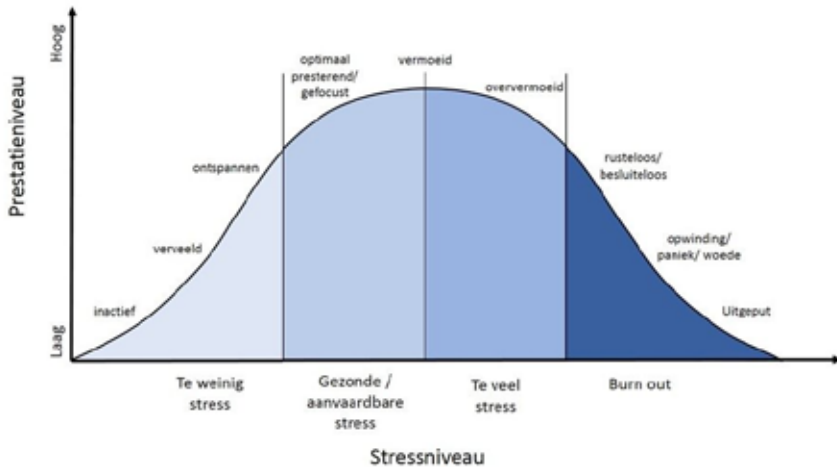
De werking van het lichaam: spanning en ontspanning

Het lichaam heeft 2 belangrijke automatische systemen. Een actief systeem en een rustsysteem. Het actieve systeem gaat aan bij inspanning en spanning, het rustsysteem gaat aan bij ontspanning.

Het actieve systeem, de sympathicus, brengt je lichaam in staat van paraatheid. Je hartslag versnelt, je spieren spannen zich en je ademhaling wordt sneller en dieper. Dit systeem is gericht op eventueel gevaar (vechten of vluchten), en gaat aan bij bijvoorbeeld een examen, een optreden, een sportinspanning of een andere spannende gebeurtenis. Het zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren of geconcentreerd kunt werken aan een lastige klus. Zodra de klus klaar is, gaat dit systeem vanzelf weer uit.

Het rustsysteem, de parasympathicus, de parasympathicus, brengt je lichaam in rust. Het zorgt ervoor dat je ademhaling en hartslag weer normaal wordt, je spieren weer ontspannen en zorgt voor het herstel van het lichaam.

Bij een gezond dagritme is er balans en een goede afwisseling tussen de twee systemen in de activiteiten die we doen. Als het ene systeem actiever wordt, dan wordt het andere systeem minder actief. Als er een goede balans is, zorgt dit ervoor dat wij ons voortdurend kunnen aanpassen aan de dingen die om ons heen gebeuren en de dingen die we doen op een dag.



We hebben een bepaalde hoeveelheid stress nodig om activiteiten goed uit te kunnen voeren, met concentratie en focus. Uit bovenstaand plaatje blijkt dat het stressniveau zowel te hoog als te laag kan zijn. Als het spanningsniveau te laag is, kan er verveling, inactiviteit en somberheid ontstaan. Bij te veel en/of langdurige stress raken we uitgeput.

Als het actieve systeem langdurig aanstaat, is dat ongezond. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je geen tijd neemt voor ontspanning. Dit kan gebeuren als er sprake is van een constant te hoge werkdruk, problemen op je werk of spanningen in je gezin. Daarnaast kan de sympathicus worden geactiveerd door te veel indrukken van buitenaf, zoals beeldschermen, geluiden, drukke winkels. Ook traumatische ervaringen kunnen zorgen voor een overactieve sympathicus.

Van te lang te veel stress kunnen klachten ontstaan die leiden tot overbelasting en uitputting.

Dit kan zich uiten op fysiek vlak, gedachten, gevoelens en gedragsmatig vlak.

STRESS

Fysiek
Pijnklachten, hoofdpijn,
pijnlijke spieren
Hartkloppingen
Gejaagd gevoel
Duizeligheid
Vermoeid zijn
Transpireren
Veel zuchten
Slaapproblemen
Paniekaanvallen

Gevoelens
Sombler zijn
Snel de draad kwijt zijn
Overprikkeld voelen
Onzeker voelen
Nerveus zijn, gejaagd voelen
Angstig zijn
Nergens zin in hebben
Snel geëmotioneerd zijn
Eenzaam voelen
Schuldig voelen

Gedrag
Kortaf, prikkelbaar zijn
Meer roken, alcohol of drugs
Sociale contacten uit de weg
gaan
Veel praten, bewegen
Klagen
Passief zijn
Niet kunnen genieten
Ongezonder eten
Meer conflicten hebben

Gedachten
Angstige gedachten
Negatieve gedachten: dit komt nooit
meer goed, ik ben niets waard,
ik ben machteloos, ik kan dit niet,
ik moet het perfect doen
Piekeren
Het idee hebben dat alles moet

Er zijn veel aandoeningen waarbij je een verminderde hoeveelheid energie hebt, bijvoorbeeld na hersenletsel. Normale dagelijkse activiteiten kosten je dan meer energie dan voorheen. Als je dan toch probeert alles zo veel mogelijk te blijven doen, kan je overbelast raken. Je belast jezelf meer dan wat je op dat moment aan kan. Ook in deze situatie is het belangrijk om te kijken van welke ontspannende activiteiten je meer energie krijgt of waarmee je lichaam weer kan herstellen. Anders gezegd: wat laadt je batterij op en welke bezigheden trekken je batterij leeg?

Ontspannen

De tijd nemen voor ontspanning is dus belangrijk. Maar wat is ontspannen?

Dit is voor iedereen anders. Het is hierbij belangrijk om hierbij goed te voelen wat voor jou ontspannend is; dit kan voor de één een rustige activiteit zijn, of even niets doen, terwijl een ander meer ontspant van iets inspannends doen.

Voorbeelden van ontspannende activiteiten zijn:

- Wandelen of fietsen in de natuur
- Een boek lezen of muziek luisteren
- Contact met of een bezoek aan een bekende (vriend(in), buren of familielid).
- Hobby's zoals koken, een creatieve activiteit of een muziekinstrument spelen.
- Ontspanningsoefeningen of meditatie.

Probeer dus om te voelen waar je behoefte ligt. Je kan dit voelen aan de spanning in je lichaam, de energie die je van de ontspannende activiteit krijgt en/of aan je stemming als je de activiteit doet.

Maar wat als je niet (meer) voelt waar je behoefte ligt?

Als het actieve systeem lang aan heeft gestaan, dan kan het zijn dat het lastig is om te voelen wat je lichaam aangeeft. Je voelt niet meer of je lichaam ontspannen is of in de actiemodus staat. Dan is het van belang dit gevoel weer terug te vinden en de signalen van je lichaam te herkennen. Hierbij kunnen oefeningen (ademhalingsoefeningen, meditatie, mindfulness) of begeleiding van een therapeut helpen als het zelf niet lukt.

Het is fijn als ontspanning uiteindelijk onderdeel is van de activiteiten van de dag zodat je een goede afwisseling hebt tussen inspanning en ontspanning.

Openingstijden en bereikbaarheid

Balie afdeling Revalidatie & Therapie

Open van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur

Locatie Hoorn

Poli 38

Telefoon: (0229) 257 679

Locatie Purmerend

Poli 22

Telefoon: (0299) 457 630

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02087-NL 21-03-2023