

ZO LEER JE ONTSTRESSSEN

De kleine
en grote
dingen die ons
geluk op de
proef stellen

Is het niet de trein die weer maar eens vertraging heeft of dat felbegeerde droomhuis dat je ondanks een intensieve zoektocht maar niet vindt, dan zijn het wel een aantal andere kleine of grote zorgen die ons uit onze slaap houden en ons geluk op de proef stellen. 1249 Flairlezeressen namen deel aan onze stressenquête. Lees hier waarover zij piekeren en hoe we volgens de expert komaf kunnen maken met zorgen en stress.

TEKST: JILL DE BONT / ENQUÊTE: LINDA SCHEERLINCK



Totaal onverwacht een gepeperde rekening in de bus krijgen. Een uur aanschuiven in een ellenlange file. Afgewezen worden na de zoveelste sollicitatie. De lijst van dingen die ons stress bezorgen, lijkt wel eindeloos. En zo goed als allemaal moeten we eraan geloven. 8 van de 10 vrouwen die deelnamen aan onze enquête, kampen regelmatig met stress. **38 % van hen worstelt er zelfs dagelijks mee en noemt zichzelf een echte stresskip.** Zo goed als niemand wandelt compleet zorgeloos door het leven. En als ze ons vragen hoe gelukkig we zijn op een schaal van 1 tot 10, geeft 67 % van de vrouwen zichzelf maximaal een 7.

WAAR KOMT ONZE STRESS VANDAAN?

Kopzorgen om je job staat met stip op één van onze zorgenlijst. 7 op de 10 vrouwen ondervinden vooral stress door het werk. 58 % worstelt met een gebrek aan zelfvertrouwen. Ook het cijfer op de weegschaal laat ons niet onberoerd. De helft van de dames maakt zich namelijk zorgen over haar gewicht.

HOE PROBEREN WE TE ONTSPANNEN?

Gelukkig slagen we er meestal wel in om te ontsnappen

Schokkend:
8 van de 10 vrouwen die deelnamen aan onze enquête, kampen regelmatig met stress.

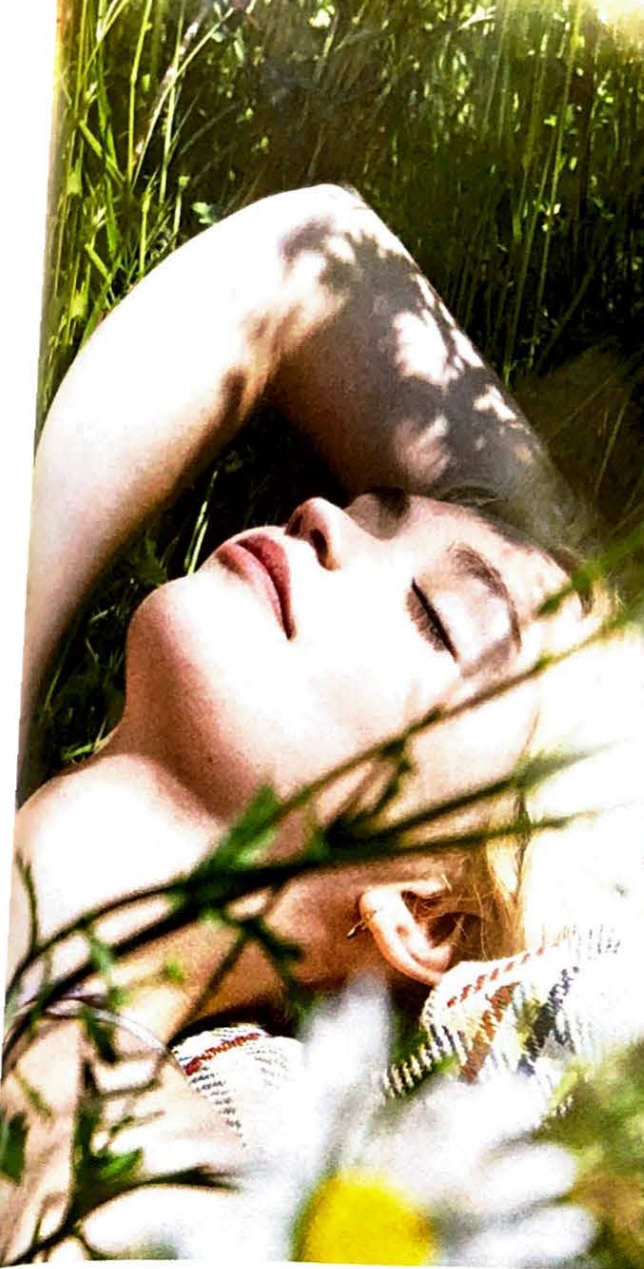
Hoe gelukkig we zijn op een schaal van 1 tot 10? **67 %** van de vrouwen geeft zichzelf maximaal een 7.

De helft spreekt maximaal één keer per maand buitenhuis af met vrienden. 60 % voelt zich soms dan ook eenzaam.

aan de stress. De top 3 van favoriete manieren om te ontspannen: tv-kijken (73 %), muziek beluisteren (55 %) en slapen (50 %). **Opmerkelijk is wel dat we eerder onze toevlucht zoeken bij alcohol (18 %) dan bij seks (17 %), yoga (11 %) of wellness (14 %).**

WISSELENDE GEVOELENS

Slechts 2 op de 10 vrouwen omschrijven zichzelf als optimistisch. 65 % staat als realist in het leven. Terwijl 90 % van de vrouwen vertelt dat ze de voorbije week bij momenten blij is geweest, bekennt 1 op de 2 toch dat ze zich op andere ogenblikken depressief voelde. Ruim 6 op de 10 vrouwen werden ook door een gevoel van eenzaamheid overvallen. Misschien komt doordat de helft van de dames maximaal één keer per maand buitenhuis afspreekt met vrienden. Wordt er toch een stapje in de wereld gezet met de bff's, dan ligt 40 % van de vrouwen



WAT HOUDT STRESS PRECIËS IN?

Klinisch psycholoog en gedragstherapeut Valérie Everaerts: 'In de prehistorie, toen we nog rondtrekkende volkeren waren, was het levensbelangrijk om stress te hebben. Zonder stress had onze soort waarschijnlijk nooit overleefd. Deed er zich een bedreiging door de natuur of wilde dieren voor, dan stelde stress ons in staat om te vluchten. **Vandaag krijgen we vooral met gepercipieerde bedreigingen te maken - op de werkvloer, bijvoorbeeld - en is de mogelijkheid tot vluchten er doorgaans niet meer, waardoor ons lichaam soms met een slecht gevoel achterblijft.** Maar stress blijft noodzakelijk. Zonder spanning raken we 's morgens immers ons bed niet uit. Ons lichaam heeft nu eenmaal activatie nodig om aan de dag te kunnen beginnen. Pas wanneer we ons stressvenster te buiten gaan, kunnen we daar meer negatieve gevolgen van ondervinden en te kampen krijgen met depressie, angsten, agressie in het verkeer, slapeloosheid, enzovoort.'

HOE MAKEN WE KOMAF MET STRESS?

Mindfulness

Kies een taak en blijf met je volle aandacht bij die taak, zonder je te laten afleiden door je gsm, mailbox of wat er rondom je gebeurt. Zo voorkom je dat je een reeks openstaande taken in je hoofd krijgt, die je alleen maar onrust geven.

Actieve afleiding

Ga op zoek naar een actieve manier van ontspanning door te wandelen, aan yoga te doen of te sporten. Ook seks kan voor de nodige ontlasting zorgen. Het is bovendien heel belangrijk om over je zorgen te praten met je vrienden.

Computer, tv en smartphone vermijden

Veelvuldig gebruik van tv-, computer- en tabletschermen is niet zo ontspannend voor je brein. **Lees bij voorkeur op papier en ga meer face-to-face gesprekken aan.**

Tv en Netflix doseren

Er is niks mis met af en toe een

serie kijken op Netflix en daar helemaal in op te gaan, zolang we er onze slaap maar niet voor laten en we niet angstvallig alles proberen te bekijken. Op die manier krijgt ons brein immers geen rust meer.

Gezonde voeding

Gezonde voeding is belangrijk. **De gezondheid van je darmen kan immers een invloed hebben op je brein.** Drink je veel alcohol of koffie, of eet je veel suiker, dan kan dit mentale stress veroorzaken.

Oog voor kleine dingen

Benoem elke dag een aantal dingen waarvoor je dankbaar kan zijn. Heb vooral oog voor kleine dingen, zoals een konijn dat voorbij liep. Voed je met dingen die prettig zijn. **Omdat ons brein vaak negatieve dingen herhaalt, laten die vaak diepere sporen na in ons geheugen dan de positieve.** Leg daarom bijvoorbeeld een positief dagboek aan waarin je dagelijks een aantal dingen noteert die je dag mooi hebben gemaakt.

wakker van haar outfit. **Bij vrouwen die jonger dan 26 zijn, bezorgen vooral uitgaven en centen hen kopzorgen. Pas eenmaal ze de 35 voorbij zijn, vertrekt 1 op de 2 zorgeloos naar een vriendenafpraak en geniet ze gewoon van het samenzijn.**

Vooraf op een uitnodiging om te ontbijten, lunchen, dineren en drinken onder vrienden gaan ze gretig in (69 %). Een cafébezoek valt vaak in de smaak (59 %), en natuurlijk vindt 1 op de 2 vrouwen het een goed idee om samen te gaan shoppen. Slechts 1 op de 3 zal samen met vrienden sporten. Een avondje dansen scoort met slechts 18 % nog slechter.

GELUKKIG MET KLEINE DINGEN

Het meest tevreden zijn vrouwen over hun partner (68 %). Een kleine minderheid is blij met haar lichaam (14 %). **Minder dan 1 op de 3 is zo tevreden met zichzelf dat ze niets zou willen veranderen.** Toch kan de overgrote meerderheid van ons (87 %) wel gelukkig worden van kleine dingen, zoals een mooie zonsopgang. En hoe hoog de stress soms ook mag oplopen, 7 op de 10 zijn het erover eens dat het leven te kort is om ons veel zorgen te maken.