



INFORMATIE

WAT?

RUST [RYST] (V./M.). EEN TOESTAND VAN ONTSPANNING NA ARBEID, MOEITE OF INSPANNING.

RELAXATIE (V.). EEN BEZIGHEID WAARVAN JE UITRUST EN RUSTIG WORDT. EEN STAAT VAN MENTALE KALMTE, VRIJ VAN OVERBODIGE LICHAAMELIJKE SPANNING. HET BEWUST LOSLATEN VAN SPANNING.

WE HEBBEN HELAAS GEEN AAN- EN UITKNOP OM INSTANT TE ONTSPANNEN. GELUKKIG BESTAAN ER WEL EEN AANTAL MANIEREN OM TOT RUST TE KOMEN. JE KAN BIJVOORBEELD ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN DOEN OF RUSTPAUZES NEMEN, ZOALS EEN WANDELING IN DE FRISSE LUCHT TIJDENS JE LUNCHPAUZE, RUSTGEVENDE MUZIEK BELUISTEREN, EENS GOED LACHEN MET VRIENDEN OF COLLEGA'S, JE LONGEN UIT JE LIJF ZINGEN, JE UITLEVEN IN EEN SPORT OF NA EEN LANGE WERKDAG GENIETEN VAN EEN LEKKER WARM BAD. DAARNAAST KAN JE OOK ONTSPANNINGSTECHNIKEN TOEPASSEN OM RUSTIGER WORDEN. DENK MAAR AAN MINDFULNESS, MEDITATIE, ADEMHALINGSOEFENINGEN OF GELEIDE FANTASIE.

WANNEER JE ONTSPANNEN BENT, VOEL JE IN EERSTE INSTANTIE WAARSCHIJNLIJK RUSTIG, MAAR BIJ WERKELIJKE ONTSPANNING BEN JE ECHTER OOK GEFOCUST. DAAROM VALT SLAAP EIGENLIJK NIET ONDER DE NOEMER VAN 'ONTSPANNING'. ALS JE EEN ONTSPANNINGSTECHNIEK TOEPAST EN JE VALT IN SLAAP, DAN IS DAT NATUURLIJK NIET ERG, MAAR ALS JE EENMAAL IN SLAAP BENT GEVALLEN LEER JE JE NIET BETER ONTSPANNEN. ANDERZIJDS IS ER WEL DEGELIJK EEN LINK TUSSEN SLAAP EN ONTSPANNING. WANNEER JE NIET GOED SLAAPT, VOEL JE JE 'S NACHTS EN OVERDAG WELLICHT MINDER ONTSPANNEN. NA EEN SLAPELOZE NACHT IS HET BIJVOORBEELD HARD LABEUR OM JE VAN DE ENE NAAR DE ANDERE BEZIGHEID TE SLEUREN. JE LOOPT DAN VERMOEDELIIK OOK ROND MET EEN KORTER LONTJE EN EXTRA LANGE TENEN.

SLAAP GAAT VEEL VERDER DAN EEN 'GEWONE' RUSTTOESTAND. IN JE SLAAP ZIJN JE BEWUSTZIJN EN ZINTUIGEN NAGENOEG UITGESCHAKELD EN REAGEER JE NIET OP PRIKKELS VAN BUITENAF, TENZIJ DEZE ZO STERK ZIJN DAT ZE JE WAKKER MAKEN.

EFFECTEN VAN RELAXATIE EN RUST

EEN AVONDJE TV KIJKEN, DE KRANT LEZEN OF WAT BIJPRATEN MET VRIENDEN KAN JE STRESSNIVEAU WAT VERLAGEN EN DAT IS ALVAST GOED, MAAR ZE ZIJN SLECHTS AAN DE

OPPERVLAKTE ONTSPANNEND. ZE ZIJN NIET WERKELIJK ONTSPANNEND. DE ECHTE RELAXATIERESPONS, HET TEGENOVERGESTELDE GEVOEL VAN STRESS, ERVAAR JE PAS WANNEER JE LICHAAM EN GEEST DIEP ONTSPANNEN ZIJN. ONTSPANNINGSTECHNIKEN KUNNEN JE HELPEN OM DIE RELAXATIERESPONS TE ACTIVEREN EN OM GEMAKKELIJKER IN SLAAP TE VALLEN.

EFFECTEN VAN RELAXATIE OP JE LICHAAM: ALS JE GESTREST BENT, BEVINDT JE LICHAAM ZICH IN EEN STAAT VAN ALARM OF PARAATHEID: JE LICHAAM MAAKT ZICH KLAAR VOOR DE UITDAGINGEN DIE JIJ WILT AANGAAN. JE LICHAAM MAAKT ZICH IN ZEKERE ZIN KLAAR OM TE VECHTEN EN ZAL DAAROM AL HAAR ENERGIE INVESTEREN IN DE SYSTEMEN DIE JE NODIG HEBT OM HET GEVECHT AAN TE GAAN: AL JE ENERGIE GAAT NAAR JE SPIEREN, HARTSLAG EN ADEMHALING. HIERDOOR HEEFT JE LICHAAM ECHTER AMPER NOG ENERGIERESERVES OVER OM TE INVESTEREN IN BIJVOORBEELD JE SPIJSVERTERING OF JE IMMUUNSYSTEEM, WAARDOOR JE MINDER BESCHERMD BENT TEGEN VIRUSSEN DIE DE RONDE DOEN.

WANNEER JE JE DAARENTEGEN ONTSPANT, KAN JE LICHAAM HAAR ENERGIE MEER INVESTEREN IN HET AFWEREN VAN VIRUSSEN EN ZIEKTES. JE ADEMHALING ZAL BOVENDIEN OOK RUSTIGER WORDEN, EN OOK JE HARTSLAG EN BLOEDDRUK ZULLEN DALEN. OOK JE VERTERING LOOPT VLOTTER EN EFFECTIEVER WAARDOOR JE BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN BETER KAN OPSLAAN. WANNEER JIJ JE ONTSPANT, HOEVEN JE SPIEREN OOK NIET GESPANNEN KLAAR TE STAAN VOOR EEN MOGELIJKE STRIJD TEGEN BIJVOORBEELD EEN NAKENDE DEADLINE. JE ZAL DUS MINDER SPIERSPANNING ERVAREN.

EFFECTEN VAN RELAXATIE OP JE GEDACHTEN EN EMOTIES: WANNEER JE ONTSPANNEN BENT, DAN KAN JE HELDER DENKEN EN WORD JE MINDER AFGELEID DOOR JE ZORGEN EN PROBLEMEN. STRESS STUURT JE GEDACHTEN NAMELIJK IN EEN SOORT TUNNELVISIE, WAARDOOR JE JE ENKEL NOG KAN FOCUSSSEN OP HET PROBLEEM. ONTSPANNING HELPT JE ECHTER NET OM PROBLEMEN VANUIT EEN ANDERE INVALSHOEK TE BEKIJKEN, WAARDOOR JE CREATIEVE OPLOSSINGEN KAN BEDENKEN. WANNEER JE ONTSPANNEN BEN KAN JE OOK POSITIEVER DENKEN. JE ZIET DAN NIET ALLES ALS EEN BEDREIGING, MAAR EERDER ALS EEN KANS. EEN ONTSPANNEN BREIN IS BOVENDIEN MEESTAL BETER IN STAAT OM ZICH TE FOCUSSSEN WAARDOOR JE TAKEN EFFICIËNTER KAN UITVOEREN.

EFFECTEN VAN RELAXATIE OP JE GEDRAG: STRESS ZORGT ERVOOR DAT JE VAAK BIJNA AUTOMATISCH OP SITUATIES REAGEERT, ALSOF ZE EEN BEDREIGING ZIJN. DIT KAN ERVOOR ZORGEN DAT WE DEFENSIEF, KWAAD OF GEFRUSTREERD REAGEREN. EEN ONTSPANNEN GEVOEL GEEFT JE DE RUIMTE OM ER EENS GOED OVER NA TE DENKEN. ALS JE JE ONTSPANT, DAN REAGEER JE EERDER BEREDENEERD DAN AUTOMATISCH OP WAT IEMAND ZEGT OF VRAAGT. WANNEER JE BOVENDIEN DE TIJD NEEMT OM EEN BEPAALDE SITUATIE RUSTIG TE OVERDENKEN, KAN JE OOK MET MEER BEGRIP VOOR HET STANDPUNT VAN DE ANDER REAGEREN. OP DIE MANIER VERBETERT ONTSPANNING JE RELATIES MET ANDEREN.

EFFECTEN VAN SLAAP OP JE LICHAAM EN GEEST:

JE HEBT SLAAP NODIG OM JE LICHAAM TE LATEN UITRUSTEN; TIJDENS DE SLAAP HERSTELT ONS LICHAAM ZICH, EN ZIJN ONZE HERSENEN DRUK BEZIG MET ONZE KENNIS EN HERINNERINGEN VASTLEGGEN EN ORDENEN. OOK JE GEEST KAN TOT RUST KOMEN TIJDENS JE SLAAP. LANGDURIG ZWAAR SLAAPTEKORT KAN ZEER GEVAARLIJK ZIJN! TIJDENS EEN ONDERZOEK HEEFT MEN ZO GEPROBEERD MENSEN LANG WAKKER TE LATEN BLIJVEN: ZIJ VERTOONDEN NA EEN TIJDJE GEHEUGENVERLIES EN KWAMEN ZELFS TOT LICHT PARANOÏDE TOESTANDEN. VOLDOENDE SLAAP VERHOOGT JE CONCENTRATIE EN ALERTHEID, JE BENT BETER GEWAPEND TEGEN ZIEKTEN EN JE VERKLEINT JE KANS OP HARTKWALEN.

MECHANISMEN EN THEORIEËN

STRESSRESPONS VS. RELAXATIERESPONS: WANNEER JE STRESS HEBT BEGIN JE TE ZWETEN, SPANNEN JE SPIEREN OP, VERSNELT JE HARTSLAG,.. DAT ZIJN ALLEMAAL EFFECTEN VAN DE STRESSRESPONS DIE JE LICHAAM OP GANG HEEFT GEBRACHT NA EEN STARTSIGNAAL UIT JE HERSENEN.. DE RELAXATIERESPONS IS NET HET OMGEKEERDE VAN DE STRESSRESPONS. HET IS OOK EEN AUTOMATISCH PROCES DAT START MET EEN SIGNAAL IN JE HERSENEN WAARDOR CHEMISCHE STOFFEN IN JE LICHAAM VRIJGEMAAKT WORDEN. DIE STOFFEN VERANDEREN DE LICHAAMELIJKE EN EMOTIONELE REACTIE OP STRESS: JE HART KLOPT TRAGER, JE BLOEDDRUK DAALT, JE SPIEREN ONTSPANNEN, JE ADEMT RUSTIGER, JE VERBRUIKT MINDER ENERGIE.

SLAAPCYCLI: JE SLAAP BESTAAT UIT CYCLI DIE REGELMATIG HERHAALD WORDEN. HET IS EEN COMPLEX GEGEVEN DAT EEN GROTE INVLOED HEEFT OP ONS DAGELIJKS FUNCTIONEREN. IN EEN SLAAPCYCLUS ZIJN ER VIJF VERSCHILLENDE FASEN.

STADIUM 1:

- DUURT 5 MINUTEN
- OVERGANGSFASE TUSSEN HET WAKKER ZIJN EN HET IN SLAAP VALLEN
- LICHTE SLAAP (GEMAKKELIJK UIT TE ONTWAKEN)
- DE HERSENACTIVITEIT VERTRAAGT

STADIUM 2:

- DUURT 20 MINUTEN
- LICHAAMSTEMPERATUUR BEGINT TE DALEN
- HART GAAT TRAGER KLOPPEN

STADIUM 3:

- DUURT 10 MINUTEN
- OVERGANGSFASE TUSSEN LICHTE EN DIEPE SLAAP

STADIUM 4:

- DUURT 30 MINUTEN
- DIEPE SLAAP (MOEILIK UIT TE ONTWAKEN)
- SLAAPWANDELEN KAN OPTREDEN

REM (RAPID EYE MOVEMENT):

- DROOMSLAAP
- LANGERE PERIODES DROOMSLAAP IN HET TWEDE DEEL VAN DE NACHT
- TOEGENOMEN HARTSLAG EN HERSENACTIVITEIT
- DE SPIEREN ZIJN VERLAMD