**Mindfulness als medicijn tegen stress: zo werkt het**

**Stress is onderdeel van het leven. Je kunt stress niet altijd voorkomen, maar het is wel mogelijk om je er mentaal tegen te wapenen. Klinisch psycholoog Erin Olivo, die een deskundige is op het gebied van stress en zich specialiseert in aandachtgerichte cognitieve therapie, legt uit hoe.**

We kennen het allemaal: die plotselinge golf van onrust die je ademhaling versnelt, je hart sneller doet kloppen en je spieren op scherp zet. Stress bereidt het lichaam voor op een vecht-of-vluchtreactie. Het is een overblijfsel van de tijd van onze vroege voorouders, en het kan ons ook in het moderne leven helpen om met moeilijke situaties om te gaan. Maar als stress langer aanhoudt of zich zo opstapelt dat je er overmand door raakt, kan je fysieke en emotionele welzijn er serieus onder lijden.

Chronische stress ligt voor de moderne mens altijd op de loer – we hebben drukke werkdagen, een veeleisend sociaal leven en socialmediaprofielen die constant vers materiaal nodig hebben. Dr. Erin Olivo ziet de slopende effecten van stress dagelijks in haar privépraktijk in Manhattan. Om haar patiënten beter met stress om te leren gaan, gebruikt ze therapeutische mind-body interventies die gericht zijn op het versterken van de ‘mindfulness muscle’. Het vergt wat oefening, aldus dr. Olivo, maar iedereen kan het leren. Wij vroegen haar wat ongezonde stress is, wat de signalen zijn, en wat ertegen te doen is.

***Stress wordt met allerlei ernstige ziekten in verband gebracht, van depressie tot hartproblemen. Alleen al bij het woord schiet de spanning in ons lijf. Terecht, of is stress niet altijd schadelijk?***“Stress is eigenlijk niets anders dan een lichamelijke reactie op uitdagingen. Je kunt dan gespannen spieren ervaren, een versnelde hartslag, moeite om op adem te komen. Die lichaamsreacties op stressoren, die we vecht-of-vluchtreacties noemen, zijn op zich niet slecht. Maar op de langere termijn kan stress leiden tot hoge bloeddruk, maagproblemen, chronische spierpijn, vermoeidheid, slapeloosheid, spanning in je lichaam. Dat is chronische stress. Chronische stress maakt mensen ziek. Uit onderzoek is gebleken dat een derde van alle huisartsbezoeken te maken heeft met stress-gerelateerde symptomen. Als we zulke symptomen ervaren, dan is dat een signaal dat we beter moeten omgaan met onze emotionele stress.”

***Hoe doe je dat, beter omgaan met je stress?***“Om te beginnen door je bewust te worden van wat je voelt als je gestrest bent. Dat is waar mindfulness bij kan helpen. Mindfulness stelt ons in staat om meer te doen dan reageren op stress. Het leert ons om echt te begrijpen wat we voelen en meer mindful om te gaan met onze stress. Mindful met stress omgaan houdt in dat je er afstand van neemt, zodat je gedachten en gevoelens dingen worden die je kunt observeren. Dat is lastig, want soms raak je zo verstrikt in je emoties dat het moeilijk is om het standpunt van een observeerder in te nemen. Maar je kunt er beter in worden, het is een skill die je kunt leren. Met behulp van meditatieoefeningen leer ik mijn patiënten hoe ze hun ‘mindfulness muscle’ versterken, zoals je ook een spier kunt trainen.”

***Hoe werkt het trainen van de mindfulness-spier precies?***“Stress vindt plaats in het lichaam, dus dat is het eerste waar je je op richt. Je begint met je lichaam, met je ademhaling. Als je je aandacht laat rusten op je ademhaling, op waar je het ademen voelt in je lichaam, zal je geest afdwalen. Als dat gebeurt, breng je je aandacht rustig weer terug naar de ademhaling. Door dat telkens te doen, maak je je aandachtsspier sterker. De meditatie is niet mislukt als je aandacht begint af te dwalen. Het terugbrengen van je aandacht is juist de oefening.”

***Kan iedereen het?***“Absoluut. Bij meditatie denken mensen vaak aan iemand die in kleermakerszit op een kussen zit. Dat is een prima manier om te mediteren, maar het is zeker niet de enige manier. Mediteren kan overal, al is het maar vijf minuten of vijf ademhalingen. Als je het wilt proberen, dan zou ik adviseren om van iets dat je toch al gaat doen – zoals douchen of je tanden poetsen – een mindfulnessoefening te maken. Telkens als je geest afdwaalt, breng je je aandacht terug naar de sensatie van het water dat langs je lichaam stroomt terwijl je onder de douche staat. Dat is een informele meditatieoefening, wat een goede manier is om met mediteren te beginnen. Ga je een formele meditatie doen, begin dan gewoon met een sessie van vijf minuten. Lange meditaties kunnen lastig zijn, maar het wordt steeds makkelijker.”

***Kom je in de klinische praktijk vaak dezelfde oorzaken van stress tegen?***“Een van de belangrijkste oorzaken van stress is dat we leven in een wereld die altijd ‘aan’ staat, waardoor de druk groot is om altijd bereikbaar en beschikbaar te zijn. Onze werktijden zijn tegenwoordig veel langer dan het traditionele negen-tot-vijf-werkdag, en daarnaast zijn we door social media steeds meer gaan fungeren als de pr-manager van ons eigen leven. Dat is stressvol. Mensen hebben tijd nodig om tot rust te komen en even helemaal niets te doen. Een andere veelvoorkomende oorzaak van stress is een ouderwetse: het hebben van sociale relaties. Het wordt een stuk ingewikkelder als er een partner, een vriend of een kind in je leven komt. Mensen vinden het vaak lastig om daar een weg in te vinden, wat stress kan geven.”

***Raak jij, als deskundige op het gebied van stress, zelf ook wel eens gestrest?***“O, zeker! Als ik voor de trein moet rennen en ik sta op het punt hem te missen, dan voel ik me gestrest. Maar als ik vervolgens in de trein zit, dan doe ik wat ademhalingsoefeningen en breng ik mezelf terug naar een staat van rust. Stress is menselijk, het is onderdeel van het leven. Nooit meer stress ervaren is niet het doel. Dat is belangrijk om te realiseren. Het doel is om onze stress echt te voelen, om het te identificeren, en om er vervolgens iets aan te doen.”

***Tot slot, heb je een dagelijkse routine?***“Voordat ik ’s ochtends mijn patiënten ontvang, doe ik een korte meditatieoefening van tien minuten. Ik gebruik die tijd om te aarden en volledig aanwezig te zijn voordat ik aan mijn dag begin.”