



Uitblinkers!

DE SPECIALIST

Werk hard, leef intens, rust harder!

'Drukte is een keuze' vertelt auteur Tony Crabbe in zijn boek 'Nooit meer te druk'. Crabbe stelt onder meer: 'Je kunt niet alles voor iedereen doen. Kies ervoor niet 24/7 je mail te beantwoorden, sla een vergadering over.'

Crabbe slaat de spijker op de kop. Wij zijn allemaal druk, op het werk, privé met social media of Netflix. Stel jezelf de vraag: 'Hoe maximaliseer ik mijn dag of hoe presteer ik het best?' Dat is een betere stelling dan: 'Hoe vul ik mijn uren zo handig mogelijk?' Door het volproppen van dagen staat de nachtrust onder druk. De avonduren vullen met werk, internet of TV geeft prikkels. Een glaasje alcohol erbij, want dat moet toch kunnen, lengt de avond en het is laat voordat het bed wordt op-

gezocht (alcohol in de avond houdt ons herstelvermogen in de eerste uren van onze slaap op non-actief). Een aantal uur later gaat de wekker en 'sta je weer aan'.

Problemen komen sluimerend. Starend naar het plafond spoken allerlei gedachten door het hoofd. Misschien over zaken die niet eens zo belangrijk zijn, maar die wel de slaap verstoren. Na een lange periode wordt de onrust sterker, meer gepieker en langere slapeloze nachten. Gevolgen: oververmoeidheid, somberheid, depressie, angst en overgevoeligheid voor verkoudheid of griep. Steeds vaker volgt er een ziekmelding. Wat is er toch aan de hand? De arts vertelt: 'langdurige roofofbouw of burn-out'. Al die mensen die dit hoorden snapten het niet. 'Zo hard werkte ik toch niet?' Over-

schatting van de eigen grenzen is een onderschat fenomeen.

Zo ontstaat een burn-out, omdat ons overlevingsmechanisme niet onuitputtelijk is en grenzen heeft. Volgende slaap zorgt voor het opladen van het reservevermogen. Te weinig slaap zet ons stress-systeem aan om overdag toch op ons veeleisende niveau te kunnen blijven functioneren. De prijs hiervoor is uiteindelijk volledig opgebrand raken.

Denk nou niet dat jou dit niet kan overkomen. Veel cliënten van mij hebben zichzelf ook ooit overschat. Soms jonge mensen van wie de batterij volledig leeg was. Een diepe burn-out van maanden tot een jaar kan iedereen overkomen, ongeacht een sterke persoonlijkheid of goede conditie.

Hoeveel uur slaap je per nacht? Hoe goed zorg je voor jezelf en hoe energiek ben je nog? Hoe moe of vermoeid voel je je echt? Hoe veel zin of energie heb je nog om dingen te ondernemen, zelf of met familie en vrienden? Heb je last van somberheid, meer angst of pieker je vaker dan voorheen? Is je antwoord op één van deze vragen negatief, neem dan contact met mij op!

Werk je hard, leef je intensief, zorg dan ook voor intensief herstel! Werk hard, leef je leven maar rust harder! Hulp nodig? Bel Uitblinkers! en zorg dat je op de rails blijft!

Uitblinkers! is aangesloten bij Centrum voor Chronische Stress Reversal (CSR-Centrum) en volgt de methodiek van Sonja van Zweden.

DIT ARTIKEL WORDT U AANGEBODEN DOOR:

- Uitblinkers!
- Jan van Gestel
- jan@uitblinkers.eu / 06-18395318