

**Het nut van even helemaal niets doen....** Onlangs stond ik op de Gezondheidsbeurs Care-for ME-Zuid. Waar ik de gelegenheid had om mensen bewuster te maken van hun stressniveau door middel van de BIODOT, een stickertje die je op je lichaam plakt. In deze sticker zit een vloeistof die je stressniveau meet. Van bruin/zwart, onrustig tot groen/blauw, rustig. Gelukkig waren in de meeste gevallen (dat mag ook wel bij een beurs waarbij ontspanning voorop staat) de biodots mooi blauw of groen gekleurd. Helaas was er in sommige gevallen ook sprake van een bruine of zwart gekleurde biodot. Door middel van gesprek kwam dan ook naar voren dat er zeker spanning en onrust aanwezig was bij deze personen.

Maar wat is nu het verband tussen stress en bijvoorbeeld lichamelijke klachten? Uit onderzoek blijkt dat 80 tot 90% van de mensen één of meer lichamelijke klachten per week heeft, dat kan gaan van vermoeidheidsklachten tot hoofdpijn en van pijn op de borst tot duizeligheid. In de meeste gevallen zijn deze klachten binnen enkele dagen of zelfs binnen enkele uren weer verdwenen. Een bezoek aan de huisarts is daarin niet eens van toepassing geweest. Veel lichamelijke klachten worden dan ook gezien als onschuldig en lijken geen ernstige aandoening of afwijking te zijn. Toch is dit niet helemaal waar, het kan namelijk een teken zijn van stress en/of lichamelijke overbelasting. Je herkent dit vast wel bij terugkerende hoofdpijn of een virus die je lichaam maar niet wilt opruimen. Je merkt dat de klacht te vaak en te lang aanhoudt of te vaak terugkeert. Meestal ben je niet bewust van het signaal wat je lichaam afgeeft, (want je voelt je net niet ziek genoeg) dat je wellicht onbewust stress opbouwt (eerder vatbaar voor virussen en bacteriën, vage lichamelijke klachten, duizeligheid of hartkloppingen). Stress is dan ook (beroeps) ziekte nummer één in Nederland. Onthaasten is dan meestal van groot belang, maar hoe doe je even niets? Het lastige van niets doen is dat je nooit weet wanneer je klaar bent....

Merk je dat je vaak vage lichamelijke klachten hebt? Veel verkouden bent? Of steeds weer die zeurende hoofdpijn? Weet dan dat een moment van bezinning en ontspanning wellicht op zijn plaats is. Dus geen honderden tips om je te leren ontspannen maar het advies om gewoon eens even niets te doen. Jon Kabat zegt: **"Laat de pijn doen want die doet"**. Gaat de klacht niet weg? Raadpleeg dan een arts of neem contact met ons op. **Een setje BIODOTS uitproberen? Stuur dan een email naar [info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)**



**De verborgen effecten van stress**

**Wist je dat? Wordt een nieuwe rubriek in de nieuwsbrief, hier vind je weetjes en tips over je (psychische) gezondheid, met deze maand:**

☛ **Blunders...** In iedereen zit een aangeboren angst voor afwijzing. Als je bijvoorbeeld een blunder begaat, ben je bang om daarop afgerekend te worden. Maar wist je ook dat een blunder begaan heel leerzaam kan zijn? Door je fout(je) toe te geven krijg je in de meeste gevallen vaak support van je omstanders, wat een sociaal bindend effect geeft.

☛ Meer weten over jouw persoonlijkheidstype? Doe dan de test op onze website: <http://www.co-counsel.nl/2016/10/enneagram/>



CO-COUNSEL



CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)

winnen winnen winnen winnen winnen winnen

## En de winnaar is.....

J. Schoeber uit Grubbenvorst met het antwoord: verrassing. Het breinbrekerspel komt z.s.m. naar je toe!



### Agenda

**1 november van 09.45-10.45 uur gratis inlooppreekuur. Elke eerste dinsdag van de maand: adres: Oude Molenweg 14 in de Mortel**