

Herstel na burnout

Deel 3: mentaal bijtanken

Slaap en rust

Probeer voor 22.30 in bed te liggen en te slapen, anders gaan je bijniere overuren maken via een tweede energie golf. In de hersteltijd is het ook belangrijk dat je probeert uit te slapen tot 9.00u. Er zit extra kracht van herstel bij slapen tussen 7.00u tot 9.00u, en je voelt je hierdoor stukken beter bij het wakker worden. Zelfs als je 's nachts niet hebt kunnen slapen.

Als je niet kan slapen, een symptoom van zowel te hoog als te laag cortisol, is het goed om bij te houden wanneer je vooral wakker bent 's nachts. Wanneer je tussendoor of te vroeg wakker wordt, kan het zijn dat je bloedsuikerwaarden te laag zijn. Dit kun je voorkomen door (tijdelijk!) voor je naar bed gaat een halve volkorenboterham met pindakaas of kaas te nemen, of een handje nootjes. Ook een (voet-)bad voor het slapengaan kan veel goed doen. Je versterkt het effect met een handje magnesiumvlokken, dode zeezout en/of etherische olie van bijvoorbeeld lavendel. Als je steeds op een vaste tijd wakker wordt, of meer tips om beter te slapen, kunnen we dat tijdens je volgende behandeling bespreken.

Wanneer je slaperig bent, of moe, of wanneer je je niet meer goed kunt concentreren kan het goed zijn om een ligpauze te nemen van 15-30 minuten. Liggen werkt veel meer herstellend dan zitten. De beste pauzes zijn die tussen 13.00u en 15.00u om je Leverenergie te versterken.

Neem vakantie (van je gedachten)

Lachen

Lachen.. ze zeggen wel dat lachen het beste medicijn is, en voor de bijniere klopt dat aardig. Je kunt namelijk niet tegelijkertijd lachen en stress hebben. Tijdens deze korte momenten kunnen de bijniere zich alweer herstellen. In het boek "Anatomy of an illness" van Norman Cousins beschrijft hij hoe hij herstelde van de ziekte van Bechterew door zijn bijniere op te bouwen met (dagelijks heel veel) lachen en vitamine C.

Een bekende Chinese oefening is ook al effectief en zeer simpel: plooi je gezicht in een glimlach, zo vaak je kunt. De uitdrukking van je gezicht zelf is genoeg om je vredig en minder gestrest te voelen.

Duidelijkheid voor jezelf

Ga eens in kaart brengen wat je energiegevers en energierovers (mensen, werk, omgeving, voeding) zijn. Voorbeelden energiegevers: sommige vriendschappen, voor jou prettige manieren om te bewegen, regelmatig eten, frisse lucht, iets leuks leren, lachen, dansen. Kom in je kracht door uit te zoeken wat je graag doet, of pak een (oude) hobby op waar je je goed van gaat voelen.

Voorbeelden energierovers: sommige vriendschappen, de hele dag op de bank zitten, onregelmatig eten (ontbijt overslaan!), roken, nachtdiensten, "binnenvetten", wrok, jaloezie, laat opblijven, maar ook onverwerkte emoties.

Na het in kaart brengen ga je kijken hoe je jezelf het best kan helpen. Bij de energierovers of moeilijke situaties zijn er vaak 3 dingen die je kunt doen, nl. de situatie veranderen, aanpassen, of verlaten. Lukt dit niet, praat erover met iemand en kijk wat je nodig hebt om wel met de situatie om te gaan. Ook gerichte coaching kan hierbij helpen.

“Ongestructureerde tijd”.

Hier zou eigenlijk minimaal 1 keer per week plaats voor moeten zijn. Vroeger kenden wij hiervoor de zondagsrust, maar in de huidige tijd wordt ook die dag nog gevuld met productieve en doelgerichte activiteiten. Doe waar je zin in hebt, een wandelingetje, rondlummelen, maar ga liever niet slapen of achter een scherm zitten...

Ongebaande paden...

Ga 2x per jaar minimaal een week iets doen wat je normaal niet doet. Dit verfrist lichaam, humeur en geest.

Meditatie of mindfulness

Meditatie is eigenlijk niets meer (en ook niets minder!) dan jezelf naar het “hier en nu” brengen door je aandacht op een vriendelijke manier bij je ademhaling te houden.

Je hoeft hiervoor niet persé op een matje te gaan zitten en voor je uit staren; je kunt ook met al je aandacht de activiteit uitvoeren waar je mee bezig bent; wandelen, strijken, koken...

Zodra je merkt dat je gedachten afdwalen, ga je weer met je aandacht terug naar je ademhaling en de bezigheid. Wil je hier meer over weten, vraag er dan naar bij je volgende behandeling. Ook heb ik een hele bibliotheek verzameld aan boeken over dit onderwerp, zodat je kunt kijken welke methode bij jou past.

