Je leefstijl als medicijn

Stress-dagboek

Een goede manier om je eigen reactie op stressvolle gebeurtenissen onder de loep te nemen is door een soort dagboekje bij te houden. Op veel dingen kun je beter reflecteren als je het opschrijft, en zo verbanden te zien in wat er gebeurt. Dat geldt voor alle leefstijlfactoren, zoals voeding, beweging, slaap en ook voor stress.

Het 5G-schema
Een veel gebruikte manier om je reactie op stressvolle situaties vast te stellen is aan de hand van het 5G-model. Dit model kom uit de cognitieve gedragstherapie. De 5 G's staan voor gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg. Door op deze manier op te schrijven wat er gebeurt en wat je reactie erop is, krijg je inzicht in hoe je reageert in bepaalde situaties. Als het nodig is kan je proberen te bedenken hoe je een eventuele volgende keer beter kan reageren.

Hoe werkt het 5G-schema?

Gebeurtenis: Wat gebeurde er precies waardoor je stress kreeg? Schrijf dit zo feitelijk mogelijk op. *Bijvoorbeeld: 'Ik was op weg naar mijn sollicitatiegesprek en kwam vast te staan in een file'*

Gedachten: Wat dacht je op het moment dat het gebeurde? Welke oordelen of angsten kwamen in je op? Hoe dacht je over jezelf op dat moment?
Bijvoorbeeld: 'Nu maak ik een slechte indruk en kan ik wel fluiten naar die baan. Waarom was ik nou zo dom om niet eerder weg te gaan?'

Gevoelens: Wat voelde je op dat moment? Welke gevoelens kwamen erboven, zoals boosheid of angst, of misschien opluchting? Voelde je ook iets in je lichaam? Kreeg je buikpijn, hoofdpijn, vloeide alle energie weg?
Bijvoorbeeld: 'Mijn keel kneep dicht, ik voelde me ineens hartstikke zenuwachtig en kreeg kippenvel.'

Gedrag: Wat deed je, of wat deed je juist niet? Wat merkten anderen aan je?
Bijvoorbeeld: 'Ik keek om me heen of er een uitweg was, of ik misschien over de vluchtstrook kon. Daardoor lette ik niet op het verkeer. Ik vergat helemaal dat ik moest bellen naar die afspraak, daar dacht ik pas veel later aan.'

Gevolg: Wat was de consequentie van je reactie?
Bijvoorbeeld: 'Doordat ik niet meer logisch nadacht, werd ik gevaarlijk in het verkeer. En ik vergat helemaal om gewoon te bellen naar de mensen die op me zouden wachten.'

Je leefstijl als medicijn

5G-schema	
Gebeurtenis	
Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	
Gevolg	

Onderzoek wat je kan veranderen

Als je dit schema hebt ingevuld, kan je vervolgens onderzoeken wat je hebt ingevuld. De negatieve gedachte die je over jezelf had; is die wel terecht? Je reactie was misschien niet erg productief; hoe had je beter kunnen reageren? Of wat kun je volgende keer anders doen in je gedrag? Door te herkennen hoe je automatisch reageert, word je je daar bewust van en kun je het (op den duur) veranderen.

In dit voorbeeld: Ik had niet meteen vanuit emotie moeten reageren, maar eerst even goed moeten nadenken. Volgende keer zet ik de telefoonnummers van de mensen met wie ik een afspraak heb alvast in mijn telefoon, zodat ik ze makkelijk kan bellen als dat nodig is. Ik was ook wat te laat weggegaan, dus volgende keer ga ik een kwartier eerder weg. En als ik weer in een file kom, moet ik me bedenken dat ik er op dat moment niks aan kan veranderen en moet ik zeker niet gevaarlijk gaan doen. Als ik er alles aan heb gedaan om op tijd te komen, dan kan het iedereen overkomen en begrijpen zij het ook wel.

Als je het 5G-schema vaker invult, begin je vanzelf patronen te herkennen in de situaties waarin je terecht komt, je gedachten over jezelf of van je eigen reacties. Je kunt ook zien of er iets verandert in je reacties, dat je bijvoorbeeld minder heftig reageert of minder negatief wordt. En dat stimuleert!