

CATHERINACARVALHO.NL

LES 1

**ONS ZENUWSTELSEL EN DE
INVLOED OP ONZE GEZONDHEID
EN WELZIJN**



Vandaag ga ik jou alles vertellen over de reden waarom ons zenuwstelsel ontregeld is geraakt en wat de invloed hiervan is op onze gezondheid. Daar komen een aantal systemen in het lichaam bij kijken en ook dat zal ik toelichten zodat je een veel beter begrip zal krijgen van het effect van stress op je lichaam. Alles is namelijk met elkaar verbonden:

Ons brein, ons zenuwstelsel, onze organen, onze gedachtes, onze emoties, onze omgeving, en ook alle signalen, geluiden om ons heen. We staan ten alle tijden altijd in verbinding met alles.

Hoe een ontregeld zenuwstelsel ontstaat

Hoe een ontregeld zenuwstelsel ontstaat

Daar zijn verschillende redenen voor en dat is ook voor iedereen verschillend en afhankelijk van ervaringen en factoren. De ontwikkeling van ons zenuwstelsel begint namelijk al in de baarmoeder. Als jouw moeder zich niet veilig heeft gevoeld terwijl jij in de baarmoeder zat dan heb jij dit hoe klein je ook was gevoeld, omdat jullie met elkaar in verbinding staan. Tegelijk zijn er ook verbindingen tot stand gebracht in jouw mini brein die met onveiligheid te maken hebben.

Als jij tijdens de bevalling bij je moeder bent weggehaald en in bijvoorbeeld een couveuse bent beland of te vroeg bent geboren, met de tang bent geboren etc dan heeft jou dat ook stress gegeven. Of je moest om een bepaalde reden een paar dagen zonder je ouders zijn als klein kind dan ben je gevoeliger geraakt voor stress. Je voelde je onveilig.

Maar er zijn nog een aantal redenen voor een onregelmatig zenuwstelsel. Veelal heeft dit te maken met stress en/of trauma in de vroege jeugd zoals hiervoor al benoemd. Maar ook veels te vaak hebben we gewoonweg niet geleerd om ons tot rust te brengen, om onszelf te reguleren. Doordat we bijvoorbeeld van onze ouders niet hebben geleerd hoe we met stress om moeten gaan. Of omdat onze ouders zelf ook niet het goede voorbeeld daarin gaven.

We zijn bij angst bijvoorbeeld niet door een liefdevolle ouder getroost of gekalmeerd. We moesten stoppen met schreeuwen of huilen en werden daarin streng toegesproken met een boos gezicht of kregen zelfs een harde klets op onze billen omdat we zo “vervelend” waren.

Onze ouders konden daar vaak niks aan doen, ook zij komen uit een tijd waarin mensen moeite hadden om met stress en emoties om te gaan. De energie was toen veel zwaarder. Zij bleven zelf ook veel te vaak rondlopen met spanningen, waren overwerkt, geïrriteerd en mochten van zichzelf (aangeleerd door hun ouders) niet ontspannen

Vluchten en freezezen, de stress reacties van ons lijf

. Als kind pik je zoveel op van je ouders hun gedrag. Je gaat dingen normaal vinden en spiegelt het gedrag.

Vluchten en freezezen, de stress reacties van ons lijf

Wanneer wij in gevaar zijn gaan we vluchten of freezezen. Dit zijn twee reacties van twee verschillende systemen in ons lijf. En daar zal ik in les 2 veel dieper op ingaan!

Als baby-tje die heeft liggen huilen in de couveuse is de freeze stand uiteindelijk de meest veilige stand geweest voor jou geweest. En natuurlijk de meest voor de hand liggende, want tsja je kon nog niet vluchten. Je moest als kwetsbare baby je energie sparen voor overleving, dus stopte je met huilen. De mensen om jou heen dachten misschien wat een rustige baby maar in jou was de stress naar binnen geslagen.

Dit gebeurde ook als je van je ouders niet mocht huilen, je woede niet mocht tonen of je mening niet mocht geven. Want je kreeg die klap, of werd met luide stem stil gemaand en weer ging jouw systeem in de freeze.

De gevolgen van een ontregeld zenuwstelsel

.

Zeker als jij er alleen voor hebt gestaan, niet begrepen bent of niemand had om jou stress mee te delen, bleef de stress in jouw systeem. Wat op den duur ervoor zorgde dat je continu in een waakstand bent gaan staan. De stress is dagelijks aanwezig en jij bent je hier helemaal niet meer van bewust! Het is namelijk jouw 'normale' staat van zijn geworden. Ik weet er alles van.

De gevolgen van een ontregeld zenuwstelsel

De toon naar een ontregeld zenuwstelsel is gezet. Dit heeft ontzettend veel impact op onze gezondheid! Als ons stress systeem te lang actief staat dan krijgt dat systeem van alle andere systemen in ons lichaam de meeste energie toegespeeld. Het is namelijk ons overlevingssysteem. Het meest belangrijke systeem in ons lijf. Het is ons oermechanisme wat zorgt dat we als mens konden overleven.

.

.Als we ons niet veilig voelen kunnen we niet eten, niet slapen, geen kinderen op de wereld zetten, niet genieten van het leven en van alle mooie dingen van het leven. Zelfs een knuffel van een geliefde is moeilijk te ontvangen als je in de stress modus zit. Al die systemen in jou lijf: je spijsverteringsstelsel, jouw hormoonstelsel, je cyclus raken ontregeld. Je spijsvertering die zorgt dat je kunt eten en dit goed kunt verteren en opnemen krijgt minder energie met alle gevolgen van dien.

Dit geldt ook voor je gemoedstoestand, je vruchtbaarheid, je slaapregulatie want die zijn allemaal afhankelijk van hormonen die ook minder worden aangemaakt als de energie vooral naar één systeem gaat.

Wij mogen ons weer gaan ontleren om altijd maar aan te staan en ons weer her-INneren om naar binnen te gaan en te gaan voelen.

#1: De eerste oefening om je zenuwstelsel te ontspannen

.

#1: De eerste oefening om je zenuwstelsel te ontspannen

Je kunt de eerste oefening om stress te verlichten [hier](#) bekijken. Met deze oefening leer ik jou hoe je op een eenvoudige manier je Nervus Vagus kunt ontspannen. De nervus vagus is een hele belangrijke zenuw die rechtstreeks vanuit het oudste deel van de hersenen naar je maag en darmen loopt. De zenuw is onderdeel van het zenuwstelsel.

In het filmpje laat ik je zien dat je dit kan doen door je ogen eerst naar links te doen, helemaal naar je linkeroog hoek zover als je kan kijken zonder je nek mee te draaien.

Je wacht tot je gaat zuchten, gapen, hoesten of hikken of een andere manier waarop jij spanning loslaat.

Vervolgens doe je ook rechts. Je zal voelen dat je nek en schouder gebied ook meteen soepeler is geworden.

Deze oefening kan je 2x per dag doen gedurende langere tijd om je nervus vagus te ondersteunen.