

Ik mag niet ziek zijn

Heel vaak hoor ik in mijn praktijk van medeondernemers: "Ik kan niet ziek thuis zijn, dan komt er niets binnen, dus ik ga gewoon door...". Dan lopen wij samen alles langs: eten, drinken, roken, sport, ontspanning, fysieke klachten, werksituatie etcetera. Eenmanszaken en kleine ondernemingen zitten nou eenmaal met dat 'risico'. Ik zelf ook, dus moet ik zorgen dat ik bijvoorbeeld geen risicovolle sporten beoefen en zo gezond mogelijk leef. Maar hoe zorg je goed voor jezelf?

Rust, regelmaat en reinheid is al een goed begin, maar wie slaapt er tegenwoordig nog acht uur of meer? Wij hebben allemaal te weinig tijd, druk in de zaak en een gezin waar je tijd aan wilt besteden want waar doe je het anders allemaal voor? Meestal knabbel je dan bewust of onbewust wat van je slaapuren af. "Ik heb niet zoveel slaap nodig", maak je jezelf wijs. Met alle gevolgen van dien!

Je weerstand vermindert, dus je bent sneller vatbaar voor virussen, verkoudheid en griep. Je bent gevoeliger voor stress, je ergert je sneller en je hebt een 'korter lontje'. "Laat papa (of mama) maar even met rust", zeg je al tegen de kinderen.

Ook wordt je concentratie minder, je kunt sneller vallen of struikelen en je bent minder alert. Ben je al eens in slaap gevallen achter het stuur, of leef je op koffie en heb je een voorraadje Red Bull in je auto? Er komt te weinig werk uit je handen, je hebt weinig inspiratie meer en je doet veel op de automatische piloot. Niet echt goed voor de onderneming, toch? Je bloeddruk gaat omhoog, hoofdpijn, migraine, stoelgangproblemen, impotentie (er zijn natuurlijk wel meer oorzaken mogelijk bij dit soort klachten).

Als je zo al jaren leeft, moet je niet raar opkijken als je overspannen raakt of een burn-out krijgt en kom dan maar weer eens terug! Meestal ben je dan je veerkracht kwijt en dat is het allemaal niet waard!

"Ach, overdrijven is ook een vak", zal je wel denken en daar heb je nu helemaal gelijk in! Overdrijf dus niet en kijk eens goed naar jezelf, hoe je dat zelf doet, bijvoorbeeld wat je slaapuren betreft. Dan heb ik in mijn volgende column weer een andere eyeopener.

Gepubliceerd in herfsteditie 2010 van Knooppunt Emmen.

Jan Hiemstra



Reageren?

Mail naar jan-hiemstra@live.nl.

www.therapieenmassageemmen.nl