

Emotieregulatie versus stressregulatie

Stress uit zich in gedrag. Vaak in gedrag dat voor de omgeving als storend wordt ervaren. Niet zelden lees ik in verslagen "het kind of de volwassene is bekend met emotieregulatie problematiek en moet leren zijn of haar emoties te reguleren alvorens verder gegaan kan worden met.....

Emotieregulatie en stressregulatie zijn beide processen die te maken hebben met het beheersen en hanteren van emoties en stress, maar er zijn verschillen.

Emotieregulatie betekent dat je emoties op een goede en gezonde manier herkent, begrijpt, beïnvloedt en uit. Het gaat erom controle te hebben over je emoties, zodat ze niet te overweldigend of schadelijk worden. Emotieregulatie omvat zaken zoals het kunnen herkennen en benoemen van emoties, begrijpen waarom je bepaalde emoties hebt, leren omgaan met negatieve emoties en het stimuleren van positieve emoties. Het doel van emotieregulatie is om emotioneel in balans te zijn en je welzijn te bevorderen. Bij stressvolle gedachten kun je je emoties niet meer reguleren. Daarvoor zit je vaak al te diep in het proces van overweldigende emoties. Emoties zijn dan ook helemaal niet bedoeld om te reguleren. Emoties helpen je te overleven bij echt of denkbeeldig gevaar. Als de onbewuste of bewuste dreiging, of zelfs het idee er aan op basis van een eerdere ervaring, maar groot genoeg is dan schiet je in de overlevingsstand en dat gaat nu eenmaal gepaard met emotie. Het gedrag dat vervolgens ontstaat is precies hoe het bedoelt is, hoe vervelend het ook kan zijn.

Emoties zijn direct verbonden met het stressrespons systeem en zijn net als gedachten en gedrag, uitdrukkingen van onze interne toestand. Wanneer onze interne toestand is gereguleerd, voelen we ons sociaal, ontspannen, veilig en in staat om flexibel te reageren op onze omgeving. Als onze interne toestand ontregeld is, voelen we ons onveilig, op onze hoede en neigen we naar chaos of rigiditeit. Als je je alleen richt op het onder controle houden van je emoties zonder vaardigheden te ontwikkelen om met stress om te gaan, kun je nog steeds overweldigd worden door de effecten van stress.

Bij stressregulatie gaat het erom de persoonlijke stressfactoren te begrijpen, je eigen reacties op stress te herkennen en strategieën toe te passen om stress te verminderen en ermee om te gaan. Door stressregulatietechnieken te leren, kun je beter reageren op stressvolle situaties en zodoende je stressniveau verlagen en controleren. Daarnaast is ontwikkelen van een persoonlijke stressregulatie ook noodzaak voor de naaste omgeving. Voor hulpverlening is het een belangrijk onderdeel om in stressvolle omstandigheden overeind en in verbinding te blijven.

Co-regulatie

Als je je eigen stress weet te managen dan heeft dat een positief op je omgeving. Co-regulatie door ademhaling is een techniek die kan helpen bij het verlagen van het eigen stressniveau en het helpen te ontspannen. Het idee achter co-regulatie is dat het ademhalingspatroon van een ander

persoon kan dienen als een externe regulator voor iemands eigen ademhalingsstelsel. Dit kan leiden tot een afname van fysiologische stressreacties en dit kan helpen een wat rustigere dynamiek te krijgen. Iemand met een coherente hartslag en een rustige ademhaling straalt veiligheid uit. Bij co-regulatie kan het reguleren van je eigen ademhaling de ademhaling van de ander meegaan. Dit proces van de ander gaat veelal onbewust en ook bewust is dit te oefenen. Co-regulatie kun je ook preventief toepassen. Mocht het de ander niet lukken om de rustige ademhaling bewust of onbewust op te pakken dan ben je altijd nog de veilige persoon die in ieder geval niet voor verhoging van de stress zorgt.

Het proces van co-regulatie door ademhaling kan als volgt verlopen:

Bewustwording: De persoon die stress ervaart, wordt zich steeds meer bewust van zijn of haar ademhaling en stressniveau. Dit is waar te nemen door te letten op de ademhalingsnelheid, de diepte van de ademhaling en eventuele spanning in het lichaam.

Voorbeeld van een rustige ademhaling: Lukt het nog niet zelf dan kun je op zoek gaan naar iemand met een rustige ademhaling om als voorbeeld te dienen. Dit kan een partner, vriend, familielid of zelfs een virtuele bron zijn, zoals een geleide ademhalingsoefening of een meditatie-app.

Imitatie: Zodra je het rustige patroon van de ademhaling kunt volgen kun je actief gaan oefenen. Dit kan betekenen dat je de ademhalingsnelheid vertraagt, de ademhaling verdiept en of tracht een ritmisch ademhalingspatroon aan te houden.

Observeren van veranderingen: Voel of zie wat er gebeurt. Vaak merken mensen dat hun hartslag vertraagt, de spierspanning afneemt en een gevoel van ontspanning ontstaat. Het co-reguleren van de ademhaling heeft te maken met de verbinding tussen het ademhalingsstelsel en het autonome zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor het reguleren van lichamelijke reacties, waaronder stressreacties. Door bewust de ademhaling te beïnvloeden, kun je het autonome zenuwstelsel beïnvloeden en de stressrespons verminderen.

Het is belangrijk op te merken dat co-regulatie door ademhaling een techniek is die individueel kan variëren. Wat voor de een ontspannend werkt, kan voor de ander persoon mogelijk niet hetzelfde effect hebben. Durf een beetje te experimenteren en te ontdekken welke ademhalings technieken het beste werken voor het verlagen van de eigen stressniveaus. Overigens, voor mensen die onder een hoge stressdruk staan is het dichtdoen van de ogen vaak niet prettig en kan onbewust voor een onveilig gevoel zorgen. Als je begint met ademregulering zorg dan voor een plekje waar je je fijn voelt, niet gestoord wordt en laat je ogen open als dat fijner is.