

Polders & Wolkenkrabbers

DE NEDERLANDSE VERENIGING SHANGHAI

Draak Jaar

Column Ans Hooft

Ontstrest na de Kerst?

De meeste mensen komen fris, uitgerust en ontstrest terug van de Kerstvakantie. De meeste mensen..... inderdaad, maar niet iedereen. Jan leek nog steeds uitgeput na zijn vakantie op een heerlijk Thais eiland en bovendien was hij nog steeds verkouden. Hoe kon dat nou? Wat ging er mis?

Wij expats houden wel van een beetje stress, sterker nog: we zoeken het op. Wat kan er uitdagender zijn dan verhuizen naar China en proberen een bedrijf, afdeling of een gezin te runnen in een stad als Shanghai? Het trotseren van alle cultuur- en taalverschillen gedurende 7 dagen per week, kan een geweldige kick geven – als het tenminste allemaal goed gaat. Als het niet helemaal loopt zoals we willen, krijgen we stress. Daar is op zich niks mis mee. Vergelijk het met een topsporter: zonder een flinke portie wedstrijdstress zal hij de wedstrijd niet winnen. Stress zorgt er voor dat er adrenaline wordt aangemaakt die *net* dat beetje extra geeft waardoor hij de wedstrijd langer vol kan houden. Een topsporter weet heel goed dat zijn lichaam na de wedstrijd moet uitrusten. Als hij geen rust neemt, zal hij niet genoeg herstellen en is hij vatbaarder voor allerlei blessures.

Bij ons is dat niet anders. Een drukke, verantwoordelijke baan is vergelijkbaar met topsport en dus heeft ons lichaam af en toe tijd nodig om te herstellen. Zo niet, dan worden we vatbaarder voor allerlei infecties en kan er schade aangericht worden. Maar hoeveel rust is genoeg? Twee weken is zeker genoeg, op voorwaarde dat je ook ECHT uitrust en niet bezig blijft met je werk.

Wat ging er dan mis met Jan? Het bleek dat Jan zijn smartphone had meegenomen op vakantie. Hij wilde graag bereikbaar zijn, maar hij kon het niet laten om elke dag zijn e-mail te lezen. Zodoende kon hij zich niet ontspannen en bleef zijn lichaam in de 'stresstand staan, vol met stresshormonen. Vandaar dat die verkoudheid maar niet overging.

De oplossing? Jan moet heel dringend écht op vakantie. Zonder smartphone...

Ans Hooft

Stress Counsellor

counselshanghai@gmail.com

www.counselshanghai.com

