

Wat kan ik doen?

Tips voor een gezonde leefwijze.

- Beweeg voldoende;
- Matig het gebruik van tabak, alcohol en koffie en eet gezond;
- Eet met aandacht en geniet ervan;
- Neem voldoende pauzes;
- Zorg voor voldoende slaap;
- Bied problemen het hoofd op het moment dat ze zich voordoen, ga niet zitten piekeren. Verander wat je kunt veranderen;
- Krop emoties niet op. Praat erover;
- Vervang “ik moet dit en dat” door “ik wil”;
- Neem je voor om plezierige dingen echt op te pakken. Plan het in, doe het en geniet ervan;
- Neem je wekelijks iets leuks voor en voer het ook uit;
- Niet goed je grenzen aangeven, levert onnodige spanning op. Kom voor jezelf op zonder anderen onnodig te kwetsen.

“Als je haast hebt wordt het even tijd om te gaan zitten”

Informatiefolder

Stress en klachten

FysioMaatwerk Schijndel
Hoofdstraat 16
5481 AG Schijndel
073-5475454
schijndel@fysiomaatwerk.nl

Stress

Stress is van alledag en niet te vermijden en dus niet ongezond maar in veel situaties nodig en nuttig om goed te kunnen presteren en functioneren. Bij een ongezonde spanning wordt de spanning niet afgewisseld door ontspanning of de spanning blijft te lang op een hoog niveau. Uw veerkracht vermindert en U raakt zelf uitgeput.

Stress betekent letterlijk spanning. Stress brengt het lichaam in staat van paraatheid en zorgt er voor dat het lichaam zich gereed maakt voor actie. Hierbij neemt onder andere de hartslag toe, de ademhaling wordt sneller en de spieren spannen zich aan. Maar ook de bloedtoevoer naar de darmen en hersenen neemt af en het immuunsysteem (afweersysteem) wordt minder actief.

Signalen van ongezonde stress kunnen zich op drie verschillende manieren voordoen:

1. Als lichamelijke signalen en klachten.

- Hoofd-, nek-, en rugklachten en stijfheid bij het opstaan
- Hyperventilatie
- Slapeloosheid
- Koude handen en voeten
- Hoge bloeddruk, hartklachten
- Maag- en darmklachten
- Duizeligheid
- Vatbaarheid voor infecties en ziekten

2. Als psychische signalen en klachten.

Voorbeelden hiervan zijn dat U zich rusteloos, gejaagd, gespannen of geïrriteerd voelt. Daarnaast kunt U ook geestelijke vermoeid, lusteloos, somber of neerslachtig zijn of angstklachten en/of fobieën hebben.

3. Gedragmatige signalen.

Zoals te veel eten, toenemend alcoholgebruik, piekeren en malen, Het kan ook zijn dat U zich terugtrekt en isoleert, of juist heel druk wordt en veel gaat praten. Andere signalen kunnen zijn dat u niet kunt genieten of ontspannen, dat U steeds meer gaat klagen, verwijten of verbitterd raakt.

De oorzaken van stress kunnen liggen:

1. In het privéleven.

- Alledaagse gebeurtenissen zoals sleutels die verdwenen zijn, koffie over uw jurk, lekke band van uw fiets enzovoort;
- Chronisch belastende omstandigheden in de gezins- en leefsituatie zoals langdurige ziekte, verzorging van een naast familielid, onenigheid en conflicten in een familie, problemen met de kinderen, financiële problemen;

- Ingrijpende levensgebeurtenissen zoals overlijden, echtscheiding, ontslag, trouwen, met pensioen gaan;
- Traumatische ervaringen zoals oorlog, ongelukken natuurrampen, overlijden dierbaar iemand.

2. In of door het werk.

- Overbelasting maar ook onderbelasting;
- Onduidelijke functie- taakomschrijving;
- Onvoldoende sociale steun;
- Onopgeloste conflicten en slechte onderlinge verhoudingen.

3. Om jezelf/ de manier waarop je in het leven staat.

- Ongezonde eetgewoonten, roken en drinken;
- Te weinig lichaamsbeweging en sportactiviteiten;
- Sub-assertieve gedragstijl dat wil zeggen dat U onvoldoende kan of durft op te komen voor U zelf;
- Gebrekkig sociaal netwerk.