



Beter leren omgaan met stress

Inleiding:

Stress hoort bij het leven. Onder invloed van tijdelijke stress kunnen we goede prestaties leveren. Stress stelt ons in staat om in een bedreigende situatie te overleven. Als stress te lang aanhoudt en er onvoldoende ruimte is om te ontspannen, ontstaan er klachten, die chronische stress kunnen veroorzaken.

Er vinden veranderingen in ons lichaam plaats, die ons extra energie en alertheid geven om uit een bedreigende situatie te komen. De hormoonspiegels van adrenaline en cortisol stijgen en maken het lichaam klaar voor actie. Als deze situatie langdurig aanhoudt, blijft het lichaam als het ware in een actieve stand staan. Het word steeds moeilijker, soms zelfs onmogelijk om nog te ontspannen. Klachten worden erger (chronisch) en als je niet ingrijpt, kan dit leiden tot een burnout.

Klachten en symptomen:

Hoofdpijn, rugklachten, schouder-en armklachten (RSI), slaapproblemen, hoge bloeddruk, moeheid, lusteloosheid, somberheid, piekeren, concentratieproblemen, niet kunnen ontspannen en geen energie meer hebben voor de "leuke" dingen naast het werk.

Inhoud:

Het is belangrijk spanningsklachten niet te lang te laten voortduren, zodat bovenstaande klachten niet chronisch worden. Je kunt er iets aan doen door je bewust te worden van de bron (nen) van je stressklachten en door beter te leren ontspannen.

Door spanning tijdig te herkennen, krijg je inzicht in belemmeringen die je onbewust in stand houdt. Je krijgt antwoord op de volgende vragen:

- Hoe herken ik mijn grenzen en hoe maak ik dat kenbaar?
- Welke energiebronnen helpen mij en hoe houd ik balans?
- Hoe krijg ik weer grip op de werkdruk, die ik ervaar?
- Welke belemmeringen kan ik zelf oplossen?
- Wat wil ik veranderen en hoe pak ik dat aan?

Door ontspanningsoefeningen leer je beter en tijdig te ontspannen, zodat je weer met plezier naar je werk gaat en energie overhoudt voor andere dingen naast je werk.

