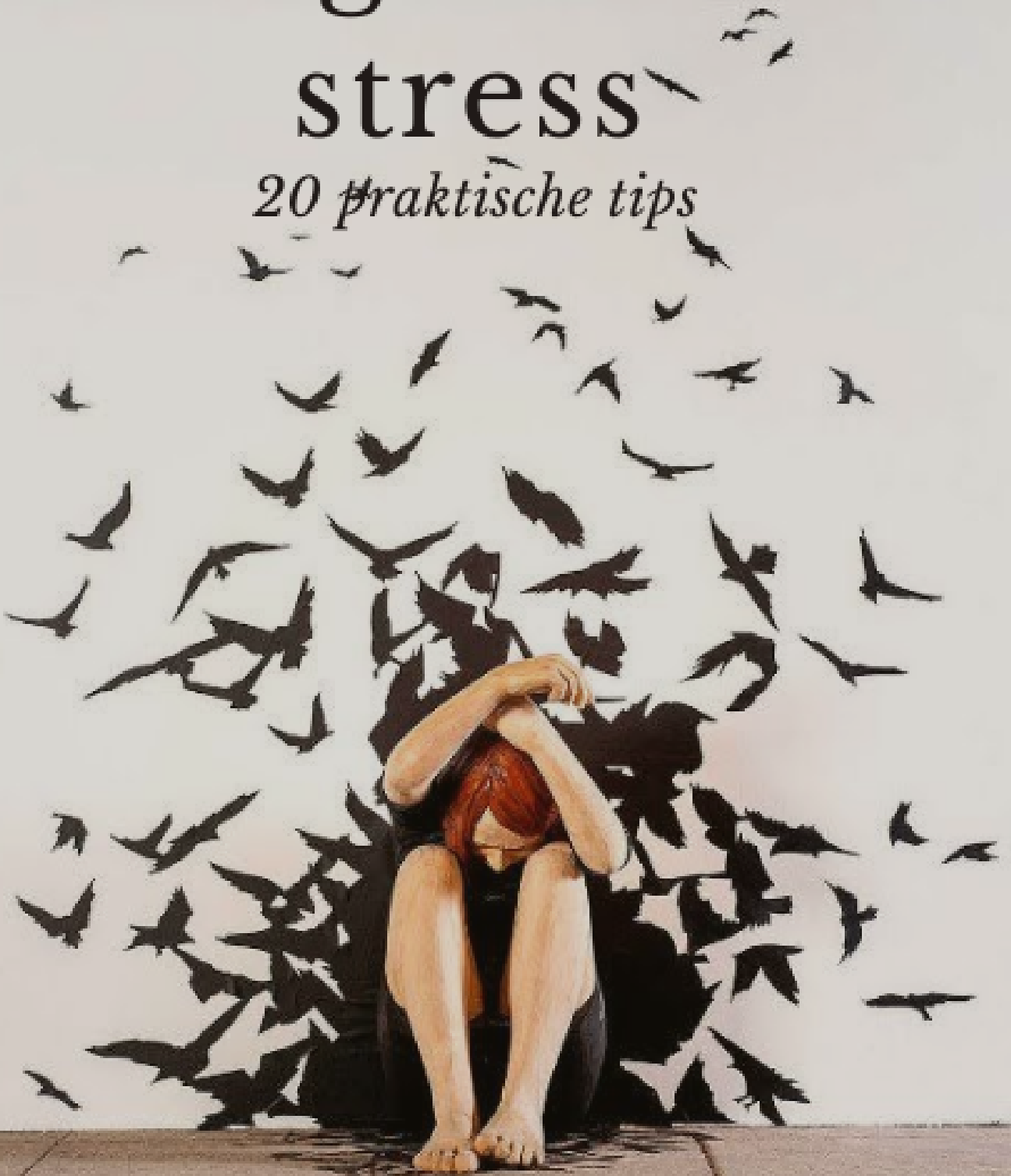


Gratis e-book

Omgaan met stress

20 praktische tips



Petra Moerman

WAT IS STRESS?

Stress is een niet specifieke respons van het lichaam op een veranderende situatie waarbij een natuurlijk overlevingsmechanisme in werking treedt. Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich op en je ademhaling versnelt. De adrenaline in je bloed stijgt en je staat klaar om te reageren. Het brengt je lichaam in een staat van paraatheid, waardoor je alerter en meer geconcentreerd bent.

Stress komt voornamelijk voor in de vorm van:

Acute stress

Acute stress ervaar je bijvoorbeeld bij vliegangst, vlak voor je moet presenteren of bij het afleggen van een examen. Deze stress wordt gekenmerkt door angst voor die ene bepaalde situatie. Deze stress is voornamelijk van korte duur waarbij de emotionele balans snel herstelt en klachten verdwijnen.

Chronische stress

Is een stresssituatie intens, repetitief of latent (bv. het verlies van een dierbare, nachtlawaai, financiële problemen)? Dan kan dit leiden tot een situatie waar je de dingen niet meer gebolwerkt krijgt.

Vaak negeren mensen de eerste symptomen van stress, met het idee dat ze vanzelf zullen verdwijnen. Maar die stresssymptomen zorgen ervoor dat je niet meer voldoende tot rust komt en ontspant zoals het hoort. Je hebt daardoor steeds meer moeite om een stresserende situatie aan te kunnen. Je ziet je draagkracht afnemen.

Bij een aanhoudend onevenwicht raak je mentaal overspannen en lichamelijk uitgeput. Zelfs dagdagelijkse activiteiten worden dan te veel.

SYMPTOMEN VAN STRESS

Positieve stress

- familiefeest
- favoriete artiest bekijken, eerste festival
- start van een reis
- geboorte
- iets nieuws of iemand verwachten

Negatieve stress

- verliezen van een stabiele band met een ander
- communicatie stoornissen
- controle verliezen over je eigen leven
- druk van school: toetsen, examens...
- druk op het werk, deadlines, uren....
- volmaakt moeten gedragen
- volgens verwachtingen van anderen leven
- pesterijen en getreiter
- vriendschappen onderhouden
- zich 'anders' voelen
- ziekte of een lichamelijke beperking
- verveling

“
*Dear stress,
let's break
up!*

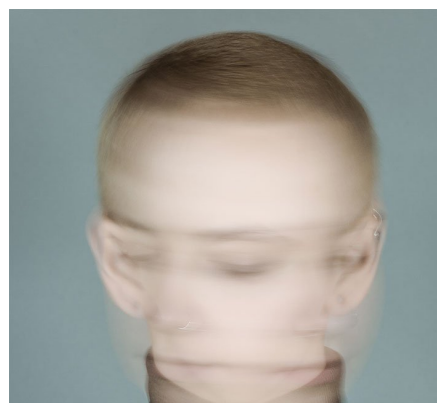


Bij langdurige stress maakt je lichaam het hormoon cortisol aan, dat ervoor zorgt dat je beter met een stresssituatie kan omgaan. Maar houdt de stress aan, dan zal het voortdurend hoge cortisolgehalte nefast zijn voor je gezondheid. Hierbij raken je bijnamen mogelijks uitgeput. De productie van cortisol valt stil en het gehalte ervan in je bloed daalt extreem. Deze situatie geeft dan weer aanleiding tot een burn-out.

SIGNALEN

WAT ZIJN TYPISCHE STRESS SYPTOMEN?

Stressklachten of signalen waarschuwen dat de spanning te hoog oploopt. Ze kunnen afzonderlijk of samen voorkomen. Vooral de veranderingen in het functioneren zijn belangrijke tekens.



LICHAMELIJK

Aanhoudende of onverklaarbare vermoeidheid, slechte eetlust, uitputting en psychosomatische klachten zoals: spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, darmstoornissen, verminderde weerstand tegen infecties, hartkloppingen...

PSYCHISCH

Niet meer tot rust kunnen komen, opgejaagd zijn, geïrriteerd zijn, huiltbuien, stemmingswisselingen, piekeren, angst, agressie, onverschilligheid, onzekerheid, minder zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld...

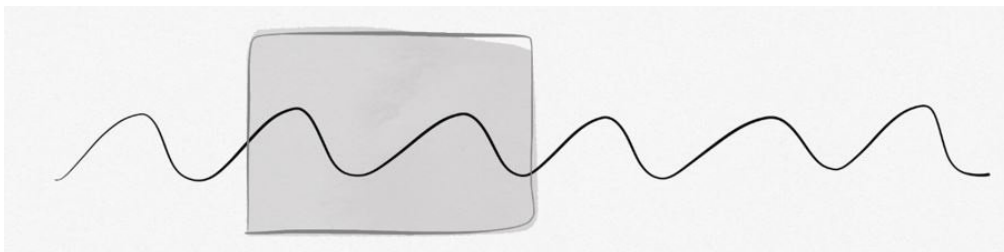
GEDRAG

Slapeloosheid, lusteloos en futloos zijn, vergeetachtigheid, concentratieverlies, geen zin in school, dalende cijfers, besluiteloosheid, minder presteren en meer fouten maken, isolerend gedrag, overdreven en/of systematisch kuchen en nagelbijten, verstoord eetpatroon.

WINDOW OF TOLERANCE

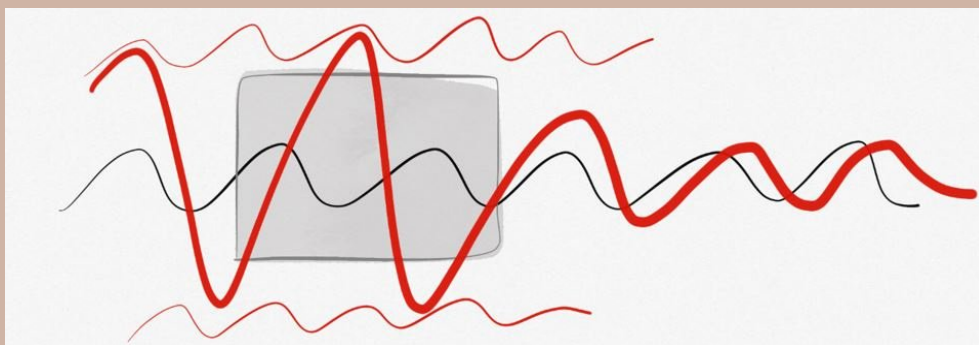
In 1999 ontwierp Dan Siegel een schema dat duidelijk maakt welke twee strategieën mensen gebruiken als de stress/spanning te groot wordt. Het maakt ook duidelijk waarom sommige mensen eerder zichzelf 'kwijtraken' bij stress dan anderen.

In onderstaande afbeelding zie je stress en triggers tijdens de dag een beetje schommelen. Dat is normaal: het ene moment voel je je wat meer vermoeid, minder alert of meer geïrriteerd, het andere moment zit je wat beter in je vel. Dit valt allemaal onder een normaal (of optimaal) spanningsniveau. Op dit niveau kunnen je gedachten en gevoelens goed samenwerken en heb je voldoende ruimte voor andere mensen.



Zit je "boven je raampje", dan ben je te gespannen. Je schiet in een soort "vluchten of vechten" reflex, bent geïrriteerd of paniekerig en kunt niet tot rust komen. Vaak is er iets gebeurd waardoor je van slag bent geraakt. Het helpt niet om jezelf kalmerend toe te spreken en je hebt ook niet veel ruimte voor andere mensen.

Zit je "onder je raampje", dan ben je niet gespannen genoeg. Vergelijk het met een snaar die niet voldoende op spanning is en er maar een beetje bij hangt. Je voelt je lusteloos en krijgt weinig mee. Misschien is je iets overkomen of zit je ergens mee. Je kunt jezelf niet uit de put trekken. Ook hier is er maar weinig ruimte voor anderen.



Langdurig boven of onder je raampje zitten is niet leuk. Meestal krijg je dan ook geen fijne reacties uit je omgeving, wat het nog moeilijker maakt. Het goede nieuws is dat dit nooit eeuwig kan duren. Je lijf en hersenen zijn er gewoonweg niet op gemaakt om doorlopend gespannen te zijn, of juist alleen maar afwachtend. Pieken en dalen nemen af, net zoals je hartslag weer stabiel wordt na het sporten.

TIJGERS TEMMEN



EN WAT NU?

Er komt een moment dat je je beter voelt, al is het maar kort, waarop je helder en ontspannen beslissingen kunt nemen. Soms gaat dit vanzelf en daarom is het vaak goed om even af te wachten wanneer je je vervelend voelt en er niet de hele dag over te liggen malen. Andere keren moet je zelf aan de slag om te zorgen dat je weer "in je raampje" komt

TIP 1: ANDERE KIJK

Verander jouw **denken**. Je kan op verschillende manieren naar een situatie kijken.

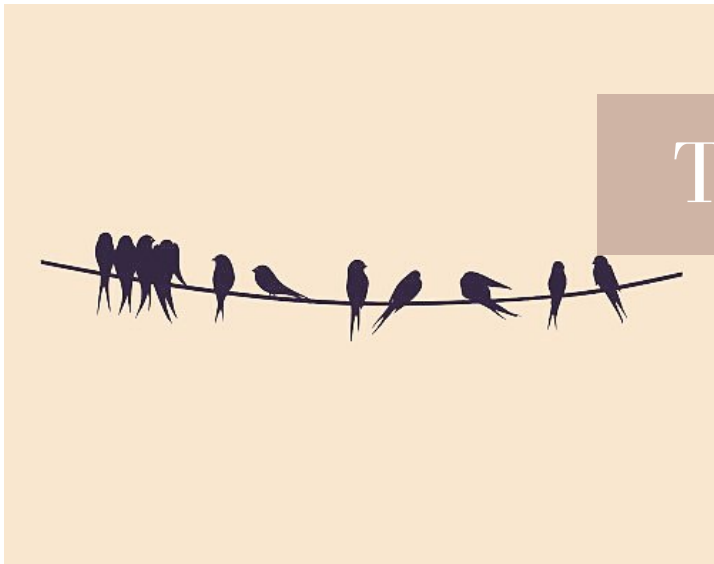
1. **oplossend**: ik kan er een eind aan maken, ik kan iets veranderen.
2. **andere kijk**: dit is heel spannend, wat een uitdaging.
3. **leren omgaan** met: ik kan dit.

Als je de situatie eens door een andere bril bekijkt, lijkt die misschien op slag minder belangrijk.

"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan."

Pipi Langkous

TIP 2: VERMIJDEN



Zet op een **rij** wat bij jou stress veroorzaakt: Wat kost je veel energie en wat kan je doen om die bepaalde stressfactor te **vermijden**?

TIP 3: GEZONDHEID

Houd je **lichaam** in goede gezondheid:
Een gezond lichaam verhoogt je **draagkracht**: voldoende bewegen, gezond eten, voldoende slapen, koffie, alcohol en roken beperken.



TIP 4: ZOEK STEUN

Je **omgeving** is heel belangrijk voor je **weerbaarheid**:
Zoek steun bij vrienden en familie. De spreekwoordelijke 'hand op de schouder' heeft een groot effect op je **stressbestendigheid**.



*"Verwacht
helemaal
niets,
dan is alles
wat je krijgt
een kadootje."*

TIP 5: CHECK VERWACHTINGEN

Ga na of je **realistisch** bent over je eigen verwachtingen:
Stel **prioriteiten** en blokkeer in je tijdsplanning extra marge voor onverwachte gebeurtenissen. Doe **één** ding tegelijk en neem er de tijd voor. Haast levert half werk en kost je uiteindelijk meer tijd.

TIP 6: LOSLATEN

Hoe is het om iets los te laten waar je toch niets aan kunt veranderen?

- **Het is zoals het is.** Als je jezelf toestaat dat te erkennen, kan je het feit beter accepteren.
- **Erken** wanneer het **genoeg** is en verdere argumentatie of verbetering niet meer nuttig is.
- Soms is er gewoon **geen** oplossing voor een probleem en de dingen hoeven ook **niet** altijd **perfect** te zijn.



TIP 7: BE POSITIVE

Underschat niet hoeveel **impact** je woorden hebben op jouw gedachten. Een negatieve woordenschat zorgt ervoor dat jouw geest alles op een negatieve manier gaat zien. Een **positieve** woordenschat draagt bij aan het veranderen van je **perspectief** op situaties. Het maakt jouw geest **sterker** en geeft je **vertrouwen** en **energie** om actie te ondernemen.

bv: ik heb geen talent --> ik ben het aan het leren.



TIP 8: PLANNING



1. Een planning geeft je een **gevoel** van overzicht en **controle**. Door het (wekelijks) maken van een planning creëer je **rust** in je hoofd.
2. Een goede planning geeft je meer **plezier** in andere activiteiten. Als je een goede huiswerkplanning hebt liggen, kan je pas echt zorgeloos voetballen, hockeyen of tennissen. ...
3. Het maken van een goede planning verhoogt je **productiviteit** enorm. Je kan jouw volle focus leggen op 1 ding.
4. Het maken van een goede planning voorkomt situaties van stress en teleurstelling. Als je geen goede planning hebt, kunnen belangrijke zaken plotseling urgent worden.
5. Het maken van een goede planning is goed voor je **zelfvertrouwen**.



TIP 9: KLEINE STAPPEN

Focus op kleine stappen

Wat je project of taak ook is, deel het op in kleinere taken die goed te doen zijn om je doel te bereiken. Zorg dat ze klein en **realistisch** zijn.

Vergeet nadien jezelf niet te **belonen**.

TIP 10: BE SMART!

Je doelen SMART maken, betekent dat je je ideeën **verduidelijkt**, je inspanningen focust en dat je op een productieve manier je tijd en middelen inzet waardoor je kansen worden vergroot dat je **bereikt** wat je wilt.

De letters van SMART staan voor:

- **Specifiek** (simpel, zinvol, belangrijk)
- **Meetbaar** (betekenisvol, motiverend)
- **Acceptabel** (aanvaardbaar, bereikbaar)
- **Relevant** (redelijk, realistisch, resultaatgericht)
- **Tijdsgebonden** (tijd, tijdslimiet, tijd-kosten, deadline)



TIP 11: LEUKE DINGEN

Maak **lijstjes** met dingen en activiteiten die je kunt doen om goed **voor jezelf te zorgen**. Hierop staan bijvoorbeeld: een wandeling maken, een warm bad nemen, een ijsje gaan eten, een pauze nemen, spelen met de hond, iemand bellen, iemand knuffelen en dat soort dingen. Verzin minstens 20 dingen. Kies dan eentje uit als je spanning, stress of piekeren opmerkt.

TIP 12: PRATEN

Praat erover met iemand die je **vertrouwt**, bijvoorbeeld een vriend, een familielid, een leerkracht, een collega, Praat er **rustig** en **open** over.

Doe je niet anders voor dan je bent of hoe je je voelt. Wees **eerlijk** tegenover de ander, maar ook tegenover jezelf. Bespreek de psychische, emotionele en lichamelijke drukte. **Praten helpt echt!**

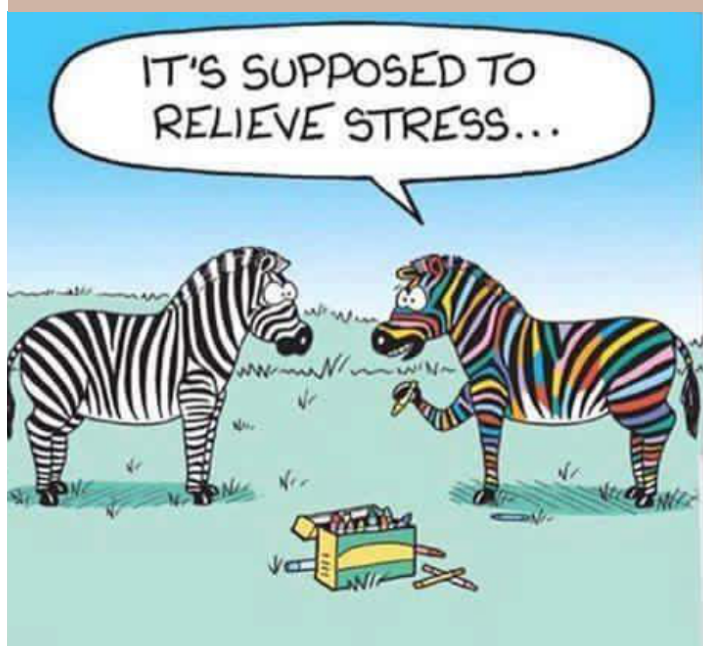


TIP 13: EMOTIES

Erken jouw emoties, wees niet bang voor je emoties, ze zijn een formidabele barometer voor je innerlijke klimaat. Dankzij je emoties word je je **bewust** van wat je in bepaalde situaties voelt. Elke emotie is **nuttig**: angst om je te beschermen, woede om je te verdedigen en je grenzen te bepalen, verdriet om te rouwen en uiting te geven aan gemis, vreugde om te vieren. Mensen die emoties negeren krijgen later vaak last van fysieke en psychische klachten.



TIP 14: WEES CREATIEF



Uit jezelf en gebruik je vaardigheden om te maken. Zelfs als je denkt dat je geen creatief botje in je lijf hebt zitten. Iedereen kan maken. Of dat nu kunst is, eten, muziek of gewoon orde. Lekker bezig zijn met je handen, of oplossingen bedenken. Het geeft rust. Zo geef je jezelf de mogelijkheid om je gedachten te focussen en even niet alle kanten op te schieten. Je kan je emoties een **andere** vorm geven en daarmee vaak beter plaatsen en verwerken. Creatief bezig zijn kan je stresslevels goed **omlaag** brengen of **laag houden**.

- collage
- bullet journal
- zorgendoos ...



TIP 15: HUMOR

Volgens psycholoog Sibe Doosje van de Universiteit Utrecht kan humor stress **voorkomen**. Het zit hem wel in het waarderen van grappen. Humor heeft weinig invloed op de fysieke gezondheid maar kan veel betekenen voor de mentale gezondheid. Zelfs de **gedachte** aan lachen en plezier maken hebben dat effect.

Het is ook daarom dat ik zeg: "Lachen zou voor iedereen die zichzelf een betere gezondheid, meer geluk en minder stress gunt, prioriteit moeten hebben."

TIP 16: MUZIEK

Het is algemeen bekend, muziek **verzacht** de zeden. Muziek brengt ons naar een andere wereld, maakt ons **milder** en stelt ons in staat onze emoties te overstijgen. Dus grijp zo veel mogelijk kansen om naar muziek te **luisteren**, een muziekinstrument te bespelen of je de longen uit je lijf te zingen. Maak eventueel een playlist die je moraal een **boost** geeft.



TIP 17: ONTSPANNING

Denk een paar keren per dag aan jouw **lichaam** te **ontspannen**.

- **Scan** je lichaam van tenen tot je hoofd en concentreer je op het losmaken van spanningen.
- Geef jezelf **over** aan de ontspanning.
- 4 seconden langzaam en diep inademen (je buik wordt een ballon) en
- 6 seconden langzaam en langdurig uitademen.
- **Visualiseer** aangename omgevingen waar je je bevindt.

TIP 18: WAUW!

Noteer jouw meest **fantastische** herinneringen van je leven, momenten waarop je een enorme emotie of een intens geluk hebt ervaren **Koester** deze. Bekijk de films in je hoofd zo vaak mogelijk opnieuw. Zo **versterk** je je **geest** en ga je het leven door een roze bril zien.

*Ik
vind
jou
geweldig!*

Nu jij nog.

Zijn wie je bent, dat is geluk.



TIP 19: QUOTES

Zoek **positieve** en **aanmoedigende** quotes. Hang ze op een goede, zichtbare plaats, zodat je ze dagelijks kunt zien en lezen. Deze worden net als mantra's.

- Zoek quotes voor de persoon die je **wilt zijn**.
- Zoek daarna quotes **hoe** je dit ga **bereiken**. Deze kunnen jouw **hulpbron** zijn op de weg naar de persoon die je wilt worden.

TIP 20: BE A PRO

Deze tips zijn **geen wondertips**. Je kiest er eentje dat bij jou past....en deze geeft geen garantie op slagen.

Er is niets verkeerd aan **hulp** vragen bij jouw huisarts of hulpverleners. Het vraagt juist **moed** om hulp te vragen. Dit is een **bewijs** dat je **niet opgeeft** en dat je wilt **doorzetten**!

Jij wilt geen stress, jij wilt niet piekeren.
Nee! Jij wilt rust en jij wilt genieten!

www.depaardenbloem.be
info@depaardenbloem.be
0473/40.19.19



OVER PETRA

RUGZAK

Petra heeft zelf heel wat overwonnen in haar leven..

Haar ervaring maakt haar rijk in tal van technieken en methodieken om anderen te begeleiden in hun groeiproces. Na elke beproeving ging ze zich bijscholen, zodat haar kennis kon groeien en haar begeleiding sterker werd.

OPLEIDING

Petra volgde een therapeutenopleiding, gevolgd door enkele coachopleidingen. Equicoaching, creatief coach, stress en burn - out coach, angstcoach, loopbaancoach en rouwconsulente.



AANBOD

Bewustzijn, Communicatie en Verbinding zijn haar grote kernwaarden. Alsook Evenwaardigheid, Empathie en Humor.

Overtuigd zijnde dat de cliënt zelf de kracht en de wijsheid bezit om te veranderen, geeft Petra Individuele afspraken voor jong en oud, begeleidt ze groepstrajecten, workshops, opleidingen, rouwkampen, kortverblijf met therapeutische begeleiding en dagbesteding.



De Paardenbloem

PROFESSIELE ZORG EN BEGELEIDING - EDUCATIEF CENTRUM