

WEG MET STRESS

10 tips om stress aan te pakken

Iedereen ervaart stress. Stress brengt uw lichaam in staat van paraatheid voor een belangrijke klus of gebeurtenis. Zodra de gebeurtenis voorbij is, neemt de stress weer af en kunnen uw lichaam en geest zich herstellen. Dit is een normale, gezonde stressreactie. Maar wanneer wordt stress ongezond en wat kunt u doen om ongezonde stress te voorkomen? U leest het in deze flyer.

Stress heeft te maken met de hoeveelheid spanning of druk die we ervaren. Wanneer de eisen die aan u worden gesteld (of die u aan uzelf stelt!) overeenkomen met wat u aankunt, spreken we van gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. De draaglast wordt gevormd door factoren en eisen uit uw omgeving die spanning veroorzaken. We noemen dit dan ook wel belastende omstandigheden. De draagkracht wordt bepaald door uw mogelijkheden om stress te voorkomen en er mee om te gaan.



De problemen ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt. Of u heeft het heel druk. Hierdoor wordt de draaglast groter. Maar het kan ook zijn dat u moe of ziek bent, waardoor uw draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat u aankunt of denkt aan te kunnen.

De problemen ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt. Of u heeft het heel druk. Hierdoor wordt de draaglast groter. Maar het kan ook zijn dat u moe of ziek bent, waardoor uw draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat u aankunt of denkt aan te kunnen.

Heeft u last van stress of wilt u stress voorkomen? Lees onze 10 tips om stress aan te pakken:

- 1. Krijg inzicht** Veel mensen weten van zichzelf wel waar zij stress van krijgen. Neem een moment de tijd om op te schrijven wat bij u stress veroorzaakt. Wat kost u veel energie? En kunt u daar wat aan veranderen?
- 2. Maak tijd voor leuke dingen** Schrijf ook op wat u juist energie geeft, zoals wandelen, een goed boek lezen, een vriend(in) bellen of een uitgebreide gezonde maaltijd bereiden. Maak daar vervolgens iedere week tijd voor.
- 3. Stel prioriteiten** Als u het fijn vindt, kunt u de dingen die u nog wil of moet doen opschrijven. Voor veel mensen geeft dit overzicht. Maak vervolgens een onderscheid in dingen die 'nu' moeten gebeuren en dingen die best nog even kunnen wachten. Vaak blijkt dan dat veel taken die in uw hoofd rondspoken niet direct hoeven worden uitgevoerd.

4. **Maak een realistische planning** Het is belangrijk dat u uzelf niet overvraagt. Wanneer u de lat te hoog legt, loopt u het risico uw doelen niet te behalen en met een teleurgesteld gevoel achter te blijven. Deel grote taken daarom op in kleine deeltaken. En plan uw dagen niet vol, maar houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
5. **Stel grenzen** Het is erg belangrijk dat u grenzen voor uzelf stelt en 'nee' zegt als het u teveel wordt. Zorg ervoor dat u dit durft. Om op een assertieve manier grenzen te stellen is het belangrijk om met een aantal dingen rekening te houden: het moment waarop u reageert, de manier waarop u iets zegt en uw houding. Op onze website leest u meer over [grenzen stellen](#).
6. **Ontspan!** Het is erg belangrijk dat u voldoende tijd neemt om bij te komen van stressvolle situaties. Zorg dus voor ontspanning en rust. Voor de een werkt yoga of meditatie, een ander heeft veel aan ontspanningsoefeningen of een massage. Misschien vindt u ontspanning in muziek luisteren of een fijne film kijken. Zoek uw eigen manier.
7. **Slaap goed** Slaap is heel belangrijk om uw lichaam en geest te herstellen. Goede slaap draagt bij aan een uitgerust en fit gevoel. Zorg er dus voor dat u 's nachts goed slaapt. U kunt veel doen om goed te slapen. Van ontspanningsoefeningen doen tot uw slaapkamer goed ventileren voordat u gaat slapen. Op onze website leest u meer over [goed slapen](#).
8. **Beweeg!** Bewegen versterkt lichaam én geest. Er zijn talloze voordelen: uw humeur verbetert, u raakt beter bestand tegen stress en u voelt zich fitter. Probeer minimaal vijf dagen in de week een half uur te bewegen. U kunt hierbij denken aan hardlopen, zwemmen, tuinieren en wandelen. U kunt extra beweging ook in uw dagelijks leven inpassen door een aantal kleine aanpassingen te maken. Pak bijvoorbeeld wat vaker de fiets als u boodschappen gaat doen, of neem vaker de trap in plaats van de lift.
9. **Matig met koffie en alcohol** U voelt zich tijdelijk beter wanneer u koffie of alcohol drinkt, maar op de lange termijn zult u zich juist beter voelen wanneer u hiermee matigt. U zult zich fitter gaan voelen en meer energie krijgen.
10. **Accepteer!** Tot slot, maar heel belangrijk: accepteer dat soms zaken in uw leven niet lopen zoals u graag zou willen. Er zijn dingen waar u geen invloed op heeft. Het is dan erg zonde en stressvol om u zorgen te maken over deze dingen. Richt u op de dingen waar u wel invloed op heeft en probeer deze zo nodig te veranderen.

Het kan zijn dat u zich zorgen maakt over de stress die u ervaart. Als dit zo is, is het belangrijk dat u uw hart lucht en steun zoekt. Praat over uw gevoelens met bijvoorbeeld familieleden of vrienden.

Aarzel ook niet om steun te zoeken bij een professional. Fonds Psychische Gezondheid biedt een hulplijn aan via [Stichting Korrelatie](#). Psychologen en maatschappelijk werkers kunnen u voorzien van adviezen en tips en verwijzen, als dat nodig is, door naar andere informatiebronnen of hulpverleners. Bellen kan naar 0900-1450. U kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur (€ 0.15 per minuut).

Wilt u graag meer lezen over stress? Voor boeken over stress kunt u terecht in de [online boekwinkel](#) van Fonds Psychische Gezondheid.

[Fonds Psychische Gezondheid](#) is een goed doel met een missie. We streven naar een samenleving waarin mensen niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch gezond zijn. Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft met psychische problemen of wil weten hoe die te voorkomen zijn. Dit doen we door:

- Het financieren van onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden en zorgprojecten
- Het bieden van actuele en betrouwbare informatie
- Het bevorderen van openheid en begrip.

Wilt u Fonds Psychische Gezondheid steunen? Lees meer op www.psychischegezondheid.nl/helpmee of maak uw gift over op IBAN NL32INGB0000004003