

Informatiefolder Stress en klachten

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



Stress is van alledag en niet te vermijden en dus niet ongezond maar juist 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 blijft de spanning 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 aan. 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. 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. 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 ongezonde stress kunnen liggen in:

1. Het privéleven

- 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 van een dierbaar iemand.

2. Het werk

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

3. Jezelf / de manier waarop je in het leven staat

- Ongezonde eetgewoonten, roken en drinken.

- Te weinig lichaamsbeweging en sportactiviteiten.
- Sub-assertieve gedragsstijl, dat wil zeggen dat u onvoldoende kan of durft op te komen voor uzelf.
- Gebrekkig sociaal netwerk.

Wat kan ik doen?

Tips voor een gezonde leefwijze.

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

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