

## Zelfhulp bij stress.

Stress is een lichamelijke en emotionele reacties op een bepaalde situatie. Dit wordt vaak de 'vecht-vlucht of bevries reactie' genoemd. Je lichaam reageert alsof er een bedreiging is waarvoor het je moet beschermen. Jou perceptie van de situatie speelt daarbij een belangrijke rol! Simpel voorbeeld. De een is bang voor spinnen, rent weg en de andere wil hem als huisdier.

Stress kan kort (acuut) of lang zijn (chronisch). Wanneer er sprake is van langdurige stress kan dat je gezondheid negatief beïnvloeden. Er komen vele hormonen vrij in je lichaam zoals adrenaline en cortisol. Deze hormonen maken je lichaam klaar om in actie te komen. Je adem, hartslag en bloeddruk gaan omhoog. Er gebeurt nog meer.. de energie gaat naar je spieren in plaats van andere processen zoals herstel of vruchtbaarheid. Niet alle stress is slecht!! We hebben stress nodig om bijvoorbeeld een deadline te halen. Maar wanneer stress te lang aanhoudt, of bij een negatieve ervaring hoort of er " gewoon" te veel van hebt wordt het negatief. De mate van stress die iemand aankan is per individu verschillend. Dat heeft te maken met aanleg en ervaringen.

Tekenen of symptomen van stress kunnen zowel lichamelijk, mentaal en gedragsmatig zijn.

**Bijvoorbeeld;** Lichamelijk, hoofdpijn, rugpijn, hoge bloeddruk (niet genetisch), kaakkramp, vermoeidheid.

**Gevoelsmatig:** snel geïrriteerd, rusteloos, stemmingswisselingen, verdriet, onzekerheid, verwardheid, schuldgevoel.

**Gedragsmatig:** te veel of te weinig eetlust, veel ruziën, woede-uitbarstingen, toename alcohol gebruik, huilbuien, burn-out, minder zin in sex, onrustig slapen.

Gelukkig zijn er technieken om je bewust te worden van symptomen van stress en grip te krijgen over hoe om te gaan met de stress. Stress kun je deels voorkomen, maar helaas niet geheel. Kortom je hebt niet al tijd grip over de mate waarop je wordt blootgesteld aan stress. Wel heb je grip over hoe je met de stressfactor omgaat.

**Stap 1:** Bepaal van welke stressfactor je het meeste last hebt. familie en relaties, gezondheidskwesties, naderend verlies, tijdmanagement, balans vinden tussen vrije tijd en werk? stress op het werk, financiële of andere problemen?

**Stap 2:** Bepaal aan de hand van de volgende vragen welke aanpak het probleem nodig heeft.

Is het een probleem wat op korte termijn vanzelf weg gaat?

Of is het een langer termijn probleem waar ik iets aan kan doen?

Of is het nodig aandacht te schenken aan mijn reactie op de stress en het verdragen van van onvermogen en machteloosheid?

Kan ik de situatie beïnvloeden?

Welke grenzen kan of moet ik stellen?

Wanneer je moeite hebt te achter halen waar de stress vandaan komt kun je een dagboek bijhouden.

### Stap 3:

Ga na hoe je reageert op stress.

- A. Lichamelijk: Meer sporten, klussen, acties ondernemen.
- B. Psychologisch: Nadenken over het probleem.
- C. Emotioneel.

### Stap 4:

Om de lichamelijke reactie te beïnvloeden kan je ontspanningsoefeningen doen, sporten, yoga, rennen etc..etc. Maar ook meditaties, visualisaties.

### Stap 5:

De gedachten beïnvloeden. Er kunnen bepaalde patronen aan gedachten ontstaan. Alles moet perfect, de gedachten zijn zwart of wit. Je betreft alle problemen op jezelf, je ziet alleen de meest negatieve scenario's bij een gebeurtenis. Wanneer gedachten je in de weg staan om vooruit te komen en je beter te voelen, of je niet helpen het probleem op te lossen, kan het helpen om de gedachten uit te dagen en om te buigen.

Bijvoorbeeld. Ik heb het nooit gedaan, ik kan het niet. Verbuiging: Dit is een kans om iets te leren. Of Niemand denkt aan mij, eens zien wat er gebeurt wanneer ik de ander bel.

### Stap 6:

De gedragsmatige reactie beïnvloeden. Ben je super druk. Zeg je tegen alles en iedereen JA. Leer dan assertiever te zijn en zeg ook een keer, nee bedankt of NEE ik kan niet. Maak een planning. Zorg voor balans in je leven. Door voldoende rust, voedzame voeding, voldoende tijd voor jezelf, voor de waardevolle ander, doe iets nieuws, daag jezelf uit, maak plezier, beweeg, vraag om hulp.

### Stap 7:

Voorkom stress door :

- Het te ontwijken; journaal uit, social media uit. Door nee te zeggen.
- De situatie te veranderen. Tijd management, eerlijk praten over je gevoelens vanuit de ik-vorm.
- Aanpassen. Je standaard bijstellen. Moet je echt elke dag je huis poetsen? Zie het probleem vanuit een ander perspectief.
- Accepteren: Vergeven, praten, lachen. En leren van fouten.



0592-343910



info@sks-fysiotherapie.nl



sks-fysiotherapie.nl