

HOOFDBAAS

BAAS IN EIGEN HOOFD

**EERSTE HULP BIJ
STRESSKLACHTEN**



WAT IS STRESS?

Iedereen ervaart wel eens stress. Maar wat is stress precies, en is het slecht als je weleens gestrest bent? Stress betekent niets anders dan het ervaren van spanning of druk. Het hoeft niet altijd ongezond te zijn. Je hebt soms zelfs een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. In een gezonde stressreactie neemt de stress langzaam weer af als de stressvolle situatie voorbij is, zodat lichaam en geest weer kunnen herstellen.

De momenten waarop mensen stress kunnen ervaren is voor iedereen anders. Natuurlijk zijn er situaties waar veel mensen stress van krijgen. Maar de manier waarop stress zich uit of hoeveel stress er ervaren wordt, is per persoon verschillend. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je het gevoel hebt dat je niet kan voldoen aan verwachtingspatronen van jezelf, je ouders, vrienden of de maatschappij. Hiervan kun je dan stressklachten ervaren. Denk ook maar eens aan alle mogelijkheden die we tegenwoordig hebben op het gebied van opleidingen, nevenactiviteiten, werk, reizen en alles wat we op sociale media tegenkomen.

Er zijn op dit moment veel externe factoren die stress kunnen opleveren en het is niet altijd even duidelijk hoe we hier het beste mee om kunnen gaan. Wat voor de een ontzettend stressvol is, kan voor de andere een leuke uitdaging zijn. Het gaat erom hoe we met deze stressvolle gevoelens, gedachten en emoties omgaan. Enkele voorbeelden van stressvolle situaties kunnen zijn;

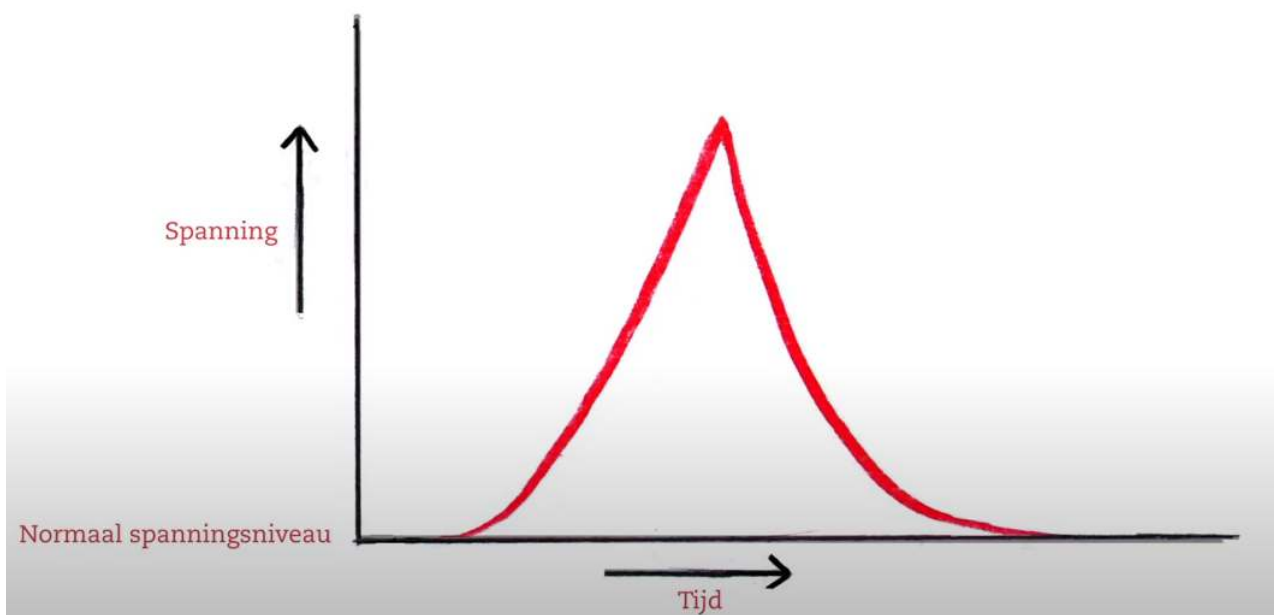
- Deadline voor een groot project of studie
- De corona crisis en alle maatregelen die daarbij horen
- Scriptie of belangrijk artikel schrijven
- Niet tevreden zijn met je uiterlijk
- Gepest worden
- Een dierbaar persoon verliezen
- Ziekte in het gezin
- Je partner gaat vreemd
- Je hebt het niet naar je zin op je werk of studie
- Niet genoeg opladen
- Geen 'nee' durven zeggen

WAT IS GEZONDE STRESS?

Gezonde stress is spanning die je voelt op het moment dat je bijvoorbeeld een tentamen moet maken, een presentatie moet geven of een sollicitatiegesprek hebt. Deze tijdelijke spanning zorgt ervoor dat je op deze momenten extra alert kunt reageren en extra gefocust bent. Dit type stress wordt ingezet op een piekmoment en na dit piekmoment, neemt de stress weer geleidelijk af.

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens dit proces?

- Tijdens of voor een sollicitatiegesprek wordt het hormoon adrenaline vrijgegeven in je bloedbaan. Ook wel het vecht- of vluchthormoon genoemd
- Je bloeddruk gaat hierdoor omhoog
- Je hartslag versnelt
- Er stroomt extra zuurstofrijk bloed naar je spieren, je hart en je hersenen
- In je lichaam komt de adrenaline vrij die brandstof levert voor je spieren
- Je spieren spannen zich aan
- De longblaasjes verwijden zich en je ademhaling gaat sneller
- Spijsvertering komt op een laag pitje te staan, omdat je lichaam alle energie nodig heeft om te vluchten of vechten
- In een fractie van een seconde is je lichaam klaar voor actie



Afbeelding van gezonde stress; het piekt en zwakt weer af na de activiteit. Bron: <https://claudicationet.nl/>

WAT IS ONGEZONDE STRESS?

Als stress te lang aanhoudt spreken we van langdurige stress en is het ineens een stuk minder gezond. Het probleem van langdurige stress is dat andere vitale lichamelijke processen minder goed gaan werken. Denk hierbij aan het immuunsysteem en de spijsvertering, maar ook sommige delen van je hersenen. Daarnaast wordt ook de productie van cholesterol opgevoerd, omdat het lichaam continu denkt meer energie nodig te hebben om te vechten of vluchten. Alleen hebben we tijdens onze stresssituaties nu niet altijd meer brandstof nodig. We hoeven niet écht weg te rennen voor een tijger of te vechten tegen een indringer. Nu wordt de stress vaak veroorzaakt door bijvoorbeeld veeleisend werk, een scriptie, perfectionisme of gepest worden. Als deze stress hierdoor langer aanwezig is, kan het zijn dat je draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht zijn. Hierdoor kunnen allerlei stresssymtomen ontstaan.

Drie soorten symptomen van (langdurige) stress:

Lichamelijke symptomen

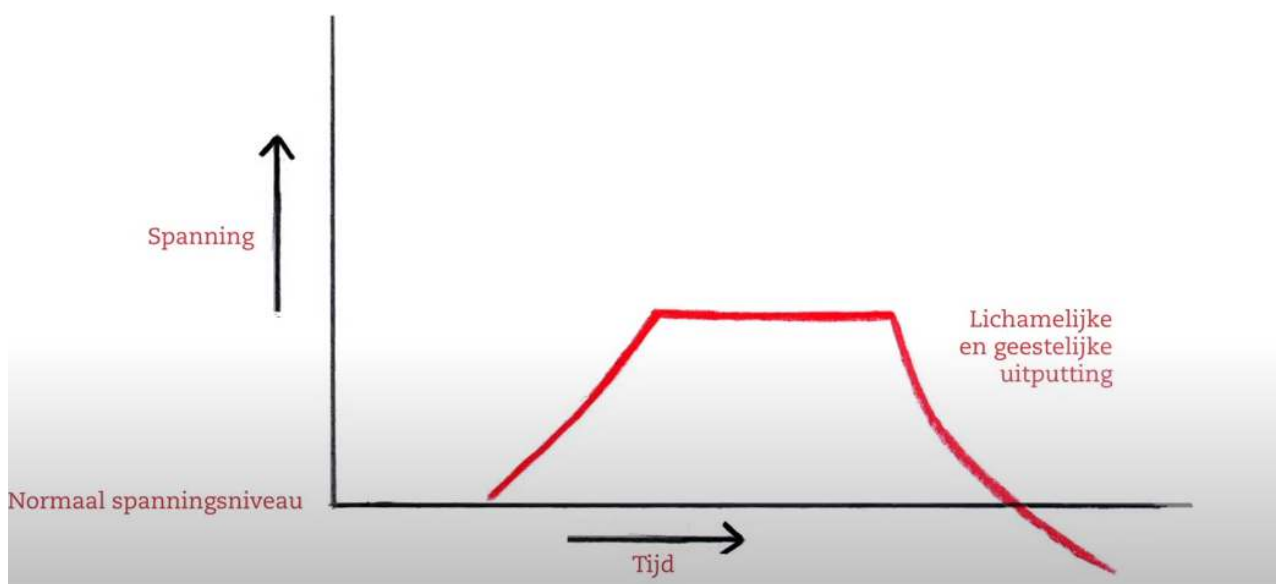
- Hoofdpijn
- Gespannen kaken
- Onrustig gevoel
- Gespannen spieren
- Buikklachten
- Diarree
- Slecht slapen
- Verhoogde ademhaling
- Verhoogde hartslag
- Dichtgeknepen keel
- (Extreme) vermoeidheid
- Koude en zweterige handen.
- Tintelingen door het hele lichaam
- Vaker ziek zijn
- Overmatig transpireren
- Trillen
- Hyperventilatie
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Huidaandoeningen
- Verhoogde bloeddruk

Psychische symptomen

- Angstklachten
- Onrustige en negatieve gedachten
- Gevoel van onzekerheid
- Slechte concentratie
- Vergeetachtigheid
- Slecht problemen kunnen oplossen.
- Sneller boos en kort lontje
- Lusteloosheid
- Rusteloos
- Schrikachtig
- Snel in de verdediging gaan
- Gevoel van hopeloosheid
- Minderwaardigheidsgevoelens
- Cynisch worden

Gedragmatige symptomen

- Ongeduldigheid
- Overmatig eten
- Verminderde eetlust
- Slecht voor jezelf zorgen
- Meer drank of drugs gebruiken
- Slecht beslissingen kunnen nemen (aarzelen)
- Uitstelgedrag
- Burn-out verschijnselen
- Slecht presteren op werk of studie
- Sociale activiteiten afzeggen
- Hyperactiviteit



Afbeelding van ongezonde en langdurige stress. Bron: <https://claudicationet.nl/>

JOUW STRESS-SYMPTOMEN

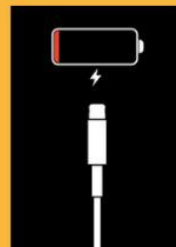
Een belangrijk onderdeel van beter met stress om kunnen gaan is inzicht krijgen in je eigen gedrag. We gaan dus kijken of we jouw stress-symptomen in kaart kunnen brengen. Probeer hieronder eens een overzicht te maken van, voor jou, stressvolle situaties en welke stress-symptomen je daarbij ervaart. Welke stress-symptomen treden bij jou op de voorgrond? Leer jezelf beter kennen zodat je andere keuze kunt maken in de toekomst.

Stressvolle situaties

Stress-symptomen



**Je laat je
telefoon ook
niet helemaal
leeglopen.
Zorg er dus
voor dat je,
jezelf ook
oplaadt**



7 TIPS OM ANDERS MET STRESS OM TE GAAN

1. Stress beter leren begrijpen en herkennen

Stress beter leren begrijpen en bij jezelf herkennen zorgt ervoor dat je betere keuzes kunt maken op het moment dat je langdurig te maken hebt met stressklachten. Op het moment dat je inzichtelijk hebt welke symptomen bij jou opspelen wanneer je overbelast raakt, kun je sneller aan de bel trekken en rust nemen. Neem daarom even tijd om voor jezelf inzichtelijk te maken wat stress bij jou doet en waar je dat aan merkt. Welke situaties vind je bijvoorbeeld stressvol? Wanneer je dit inzichtelijk hebt gemaakt, kun je voor jezelf ook meer ontspanningsmomenten inplannen om weer meer balans te krijgen tussen ontspanning en inspanning.

2. Kijken naar jouw energiegevers en energienemers

In onze 8-weekse online training over stress- en panieklachten, overspannenheid en burn-out preventie hebben we de oefening energiegevers en energienemers. Naast dat het belangrijk is dat je in kaart hebt wat stress is en welke symptomen bij jou horen, is het ook goed om te kijken naar jouw energienemers en energiegevers. We zien namelijk vaak dat deze twee volledig uit balans zijn geraakt. Er zijn veel energienemers, maar te weinig energiegevers. Neem eens de tijd om voor jezelf uit te zoeken wat jou energie geeft, waar je van oplaadt. Dit kan een lange wandeling zijn, een boek lezen, in bad gaan, sporten, een lange wandeling op het strand of bos, Netflix kijken, tekenen of schilderen. Als het maar iets is waar jij blij van wordt, waarbij je even nergens aan hoeft te denken. Zorg ervoor dat je elke dag minimaal één energiegever doet.

3. Structuur en mindfulness

Structuur, rust en regelmaat zijn belangrijke thema's om stress tegen te gaan. Zorg voor structuur en regelmaat in je dag, ook al kan het zijn dat er geen structuur is op dit moment. Maak voor jezelf een globale dagplanning voor bepaalde taken die je wilt doen. Je hoeft de taken niet af te hebben, maar zorg wel dat je een bepaalde tijd er mee bezig bent. Liever iets goed en geconcentreerd doen, dan half werk en niet geconcentreerd.

Naast meer structuur aanbrengen in je dag kun je ook de taken die je doet wat bewuster leren doen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan koken. In volledige concentratie het eten snijden. Voel het mes in je hand liggen, ruik de geur die vrij komt van het bakken en proef de eerste hap met alle sensaties die dat met zich mee brengt. Dit kun je met eigenlijk alle dingen doen die je dagelijks standaard doet, zoals ontbijten, douchen, fietsen, wandelen. Dit wordt ook wel mindfulness genoemd.

VIJF DINGEN OPMERKEN

Dit is een andere makkelijk toepasbare oefening om je te verbinden met de ruimte om je heen. Doe deze oefening als je merkt dat je even vastzit of even niet zo lekker gaat.

Pauzeer een ogenblik.



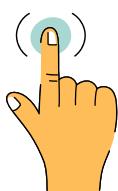
Kijk om je heen, en merk vijf dingen op die je ziet.



Luister goed en merk vijf dingen op die je hoort.



Merk vijf dingen op die je kunt voelen in contact met je lichaam.



Doe tot slot al het bovenstaande, maar dan tegelijk.



4. Minder schermtijd & meer slaap

Wanneer we meer stress ervaren, zitten we vaak ook meer op onze telefoon of andere schermen. Onze schermtijden zijn dan vaak ook erg hoog. We checken constant alle sociale media of verschillende nieuwswebsites. Er is altijd wel een nieuwe post op Linked-in, Facebook, Tiktok, Instagram of Snapchat.

Maar als je even stil staat en nadenkt; maakt dit je rustig of zorgt dit voor meer stress? Het snelle nieuws en vluchtige sociale media maken ons vaak alleen maar onrustig en meer gestresst. Ga eens met jezelf de uitdaging aan elke week minder schermtijd te hebben. Probeer eens één groot nieuws artikel per dag te lezen in plaats van elk half uur alle nieuws websites.

Leg ook je telefoon 1 uur voor het slapen weg en probeer er niet meer op te kijken. Zeker in een periode van veel stress is het belangrijk om te ont-prikkelen. Hierdoor zal je slaap ook verbeteren. Pak een boek, maak een avondwandeling, neem een warme douche of luister rustige muziek. Probeer een ademhalingsoefening of een bodyscan voor het slapen. Bereid je lichaam voor op een nachtrust in plaats van je ogen te verblinden met fel licht en veel prikkels. Hierdoor zal je slaap verbeteren en zul je sneller in slaap vallen.

5. Voeding

Bij stress worden hormonen als **adrenaline** en **cortisol** in ons lichaam vrijgegeven om energie te maken voor de vlucht-vechtreactie. Dit heeft nadelige gevolgen voor de aanwezige vitaminen en mineralen in ons lijf.

Voeding kan een grote invloed hebben op ons stresslevel. Wanneer we veel stress ervaren is het verstandig om een aantal voedingsmiddelen te vermijden. Denk hierbij aan:

- Koffie
- Te veel suiker
- Fastfood
- Frisdrank
- Alcohol

Ook zijn er voedingsmiddelen die juist bijdragen aan stressvermindering. Denk hierbij aan:

- **Omega 3.** Dit zit in vette vissoorten, zoals zalm, sardines, tonijn, haring, makreel en ansjovis. Maar er zijn ook plantaardige producten zoals: walnoten, lijnzaad en koolzaadolie.
- **Magnesium.** Deze stof zit bijvoorbeeld in spinazie en boerenkool, pompoen- en sesamzaad, noten, peulvruchten, vette vis, volkoren producten en quinoa.
- **Zink.** Zink zit in schelp- en schaaldieren, bladgroenten, noten, pompoen- en zonnebloempitten en sesamzaad. Er zit ook zink in pure chocolade.
- **Vitamine B** Vitamines B zitten in volkoren producten, pinda's, peulvruchten, asperges, bladgroenten, broccoli, citrusvruchten en eieren.
- **Vitamine D.** De zon geeft ons de meeste vitamine D. Wanneer het winter is kun je erover nadenken om dit bij te slikken. Vraag altijd eerst om raad bij je huisarts.
- **Vitamine A** Voedingsmiddelen met vitamine A zijn bijvoorbeeld; Boter, halvarine en margarine. Eieren, gerookte paling en wortelen.

Bron vermelding: www.ggznieuws.nl/de-invloed-van-voeding-op-stress-wat-moet-je-wel-en-niet-eten/

6. Bewegen

Sporten en bewegen zorgen ervoor dat er twee stoffen vrij komen in je lichaam. Deze stoffen zorgen voor een beter concentratievermogen en een geluksgevoel. Beide zorgen ervoor dat je hersenen beter hun werk kunnen doen, waardoor je stress op termijn zal afnemen. Sporten draagt dus bij aan het afvoeren van stress. Zoek vooral een sport die je leuk vindt, waar je energie uit haalt. Iets met tegenzin doen ga je waarschijnlijk niet lang volhouden. Een lange wandeling in het bos of strand kan al genoeg zijn. Probeer in ieder geval 30 minuten per dag te bewegen.

7. Maak een Hoofdbaasplan

Maak voor jezelf een lijstje van dingen die je elke dag kunt doen om stress te verminderen. Wij hebben alvast een klein lijstje voor je gemaakt. Probeer jezelf eraan te herinneren deze dingen elke dag te doen, maar ben niet te streng voor jezelf. Morgen weer een kans!

- Minimaal 30 minuten sporten of bewegen
- Gezonde voeding eten
- Ademhalingsoefeningen, mindfulness en meditatie
- Nachtrust (vaste tijden slapen en opstaan)
- Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent
- Wat ging goed vandaag?
- Schermtijd verminderen
- Maak elke dag tijd voor een energiegever

Vond je deze folder behulpzaam? Dit is een klein onderdeel van onze 8-weekse online training over stress- en panieklachten, overspannenheid en burn-out preventie. Zie voor meer informatie: <https://cursus.hoofdbaas.com/online-training/>