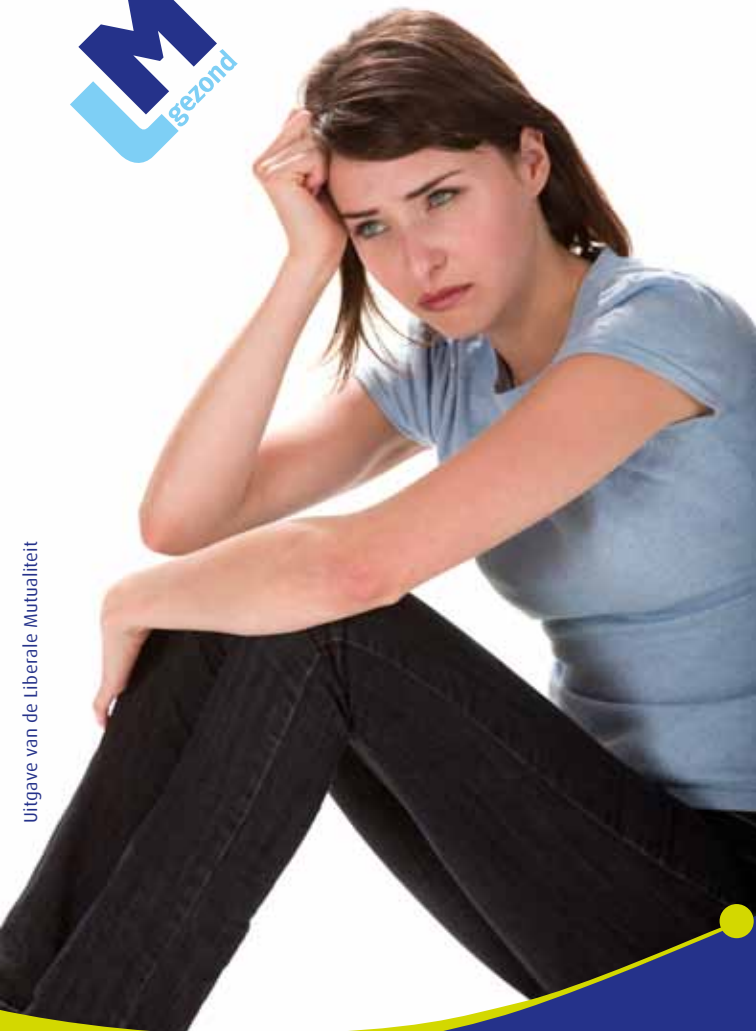




Uitgave van de Liberale Mutualiteit



Stress★

**UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!**

Inleiding



Iedereen krijgt wel eens te maken met gebeurtenissen die spanning veroorzaken. Soms hoeft het zelfs niet tot de effectieve gebeurtenis te komen. De gedachte (of angst) dat er iets zou kunnen gebeuren kan al voldoende zijn om gespannen te raken. Door deze spanning kan het evenwicht tussen draagkracht en draaglast zoek raken waardoor stress ontstaat. Naar schatting lijden drie personen op vier af en toe of vaak aan stress.

Stress is een normaal verschijnsel waarmee iedereen dus wel eens te maken krijgt. Het kan zowel een positief als negatief effect hebben. Door positieve stress wordt men alerter en zal men beter presteren. Negatieve stress daarentegen kan het lichaam en de geest uitputten waardoor ziekteverschijnselen kunnen optreden.

Indien stressklachten onbehandeld blijven, wordt stress een probleem en kunnen geestelijke gezondheidsproblemen, zoals bijvoorbeeld depressie ontstaan.

Het is dus belangrijk om stresssignalen te herkennen en ernstig te nemen en de eigen stressreacties in kaart te brengen. Zo leert u het hoofd te bieden aan stresserende gebeurtenissen en kunnen bijkomende gezondheidsproblemen voorkomen worden.

Kijk snel verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips.

INHOUD

I.	Wat is stress?	4
II.	Stress voorkomen en beheersen: praktische tips	8
III.	Meer informatie	14

I. Wat is stress?

WAT IS STRESS?

Oorspronkelijk was stress bedoeld om te overleven in gevaarlijke situaties (de vecht- of vluchtreactie). De bloeddruk steeg, en de bloedsomloop en de spieren stelden zich erop in om weg te rennen of te vechten. Er werden een heleboel verdedigingsreacties gemobiliseerd, om daadwerkelijk in actie te schieten, als aanval of als vlucht. Daarna konden het lichaam en de geest terug ontspannen.

Tegenwoordig mobiliseert het lichaam in stresssituaties ook al zijn krachten, maar vaak om 'onbenulligere' en frequentere redenen (zoals files, een onverwachte rekening, enz.) en kan de stress tevens niet altijd tijdig afgeëerd worden. Hierdoor blijft het lichaam gespannen. Men wordt geconfronteerd met verschillende stresssituaties die elkaar opvolgen, waardoor de herstelperiode te kort is en stress verantwoordelijk wordt voor het ontstaan van allerlei aandoeningen.

Stress is een normaal verschijnsel waar iedereen wel eens mee te maken krijgt. Het kan zowel positieve als negatieve gevoelens opwekken. Gedurende een korte periode heeft stress geen nadelige gevolgen. Een beetje stress is zelfs gezond, het maakt de mens alerter waardoor men beter presteert of zich beter verdedigt tegen bedreigende situaties (= positieve stress). Maar overdaad schaadt! Een toestand van ononderbroken stress gedurende een lange periode zal het lichaam en de geest

uitputten waardoor ziekteverschijnselen kunnen optreden (= negatieve stress).

Het is dus belangrijk stresssignalen te herkennen en ernstig te nemen. Vaak worden de klachten pas zichtbaar wanneer men een rustige periode doormaakt, zoals het weekend of de vakantie. Tijdens deze periode is het noodzakelijk aandacht te hebben voor de signalen zodat ernstigere ziektes, zoals bijvoorbeeld een depressie, vermeden kunnen worden.

OORZAKEN VAN STRESS

Stress ontstaat doordat wij ons voortdurend (moeten) aanpassen aan veranderingen in het leven. Indien de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord is, kan alles wat verandert in het leven stress veroorzaken. Druk of financiële problemen kunnen bijvoorbeeld de draaglast zwaarder maken. Om te vermijden dat dit de bovenhand haalt kunnen ontspanning en aangename momenten de draagkracht vergroten waardoor het evenwicht tussen draagkracht en draaglast blijft behouden.

Werkgerelateerde aspecten, zoals bijvoorbeeld zaken die de werksituatie onvoorspelbaar en onbeïnvloedbaar maken en werkinhoudelijke zaken, maken dat mensen bezorgd worden en stress toeneemt. Daarnaast kunnen ook gebeurtenissen uit het leven spanning en stress veroorzaken. Niet alleen negatieve gebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld het overlijden van een ouder en ziekte, maar ook gebeurtenissen die over het algemeen als positief worden ervaren, zoals een huwelijk of een promotie, kunnen ervoor zorgen dat mensen tekenen van stress vertonen.



Tot slot zijn er nog een aantal omstandigheden die stress kunnen veroorzaken of de gevolgen ervan kunnen vergroten, zoals leeftijd, geslacht, een sedentair leven (een zittend leven en te weinig beweging), te weinig sociale steun, de eigen ingesteldheid (geen prioriteiten kunnen stellen, niet goed neen kunnen zeggen, ontkenning van probleem, enz.) en ongezonde eetgewoonten (ongevaryeerde voeding, te weinig groenten en fruit, een lage consumptie van visvetzuren, te veel koffie drinken, overmatig gebruik van alcohol en roken).

KLACHTEN VAN STRESS

Vaak zijn het mensen uit uw directe omgeving die als eerste bepaalde tekenen van stress opmerken. De tekenen van stress komen immers slechts geleidelijk aan en men herkent ze niet onmiddellijk als een probleem.

Door de signalen van stress te herkennen en de waarschuwingen van uw lichaam ernstig te nemen, kunnen de gevolgen ervan echter vermeden worden.

LICHAMELIJKE KLACHTEN

- hoofdpijn;
- spierpijn;
- vermoeid;
- hartkloppingen;
- spanningen op de borst;
- hoge bloeddruk;
- slapeloosheid;
- maag- en darmklachten.

MENTALE KLACHTEN

- angst;
- zenuwachtig;
- concentratieproblemen;
- onzeker;
- lusteloos;
- verstrooid;
- vergeetachtig;
- piekeren.

EMOTIONELE KLACHTEN

- uitvliegen;
- humeurig;
- prikkelbaar;
- paniekaanvallen;
- gespannen;
- pessimistische gedachten.

GEDRAGSMATIGE KLACHTEN

- verandering van eetgedrag (veel eten of een gebrek aan eetlust hebben);
- verhoogd gebruik van middelen (alcohol, roken of medicatie).

II. Stress voorkomen en beheersen: praktische tips

Zoals eerder vermeld is stress niet te vermijden en behoort het tot het leven. Als stress u belet normaal te functioneren is het echter noodzakelijk hier iets aan te doen.

In de eerste plaats is het belangrijk zich bewust te worden van stress. Dit kan door de stresssignalen te herkennen en eigen typische stressreacties in kaart te brengen (ga voor uzelf na wat u gespannen maakt en wat zorgt voor ontspanning).

Door zich bewust te worden van de oorzaken van stress en te luisteren naar het eigen lichaam kunnen lichamelijke symptomen opgespoord worden en leert men het hoofd te bieden aan stresserende gebeurtenissen.

Op de momenten dat alles verkeerd lijkt te gaan, is het belangrijk om de negatieve gedachten uit uw hoofd te krijgen. Onderstaande tips kunnen helpen om u goed in uw vel te voelen waardoor u zich fysiek en mentaal ook beter zal voelen.

BENOEM HET PROBLEEM

Zoek uit welke factoren bij u zorgen dat stress ontstaat en benoem deze. Breng de stresserende gebeurtenis(sen) onder woorden. Door het probleem te benoemen, ziet u beter wat er aan de hand is en kunt u hier beter op reageren en stress proberen te verminderen of vermijden.

LEEF GEZOND EN BEWEEG

Eet dagelijks een gezonde en gevarieerde voeding en beoefen hierbij voldoende lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging bevordert het lichamelijk en geestelijk welzijn. Door te sporten produceren de hersenen endorfine waardoor men zich rustig en goed voelt. Bewegen geeft energie, verbetert het humeur en maakt het lichaam fitter en gezonder. Bovendien verhoogt het het doorzettingsvermogen en geeft het de kracht om problemen aan te pakken.

Spreek met iemand af zodat u elkaar kunt motiveren om te sporten. Kies ook steeds voor een activiteit die u leuk vindt en plan beweging zoveel mogelijk in uw dagelijkse activiteiten in, bijvoorbeeld met de fiets boodschappen doen, te voet of met de fiets naar het station gaan, enz.



WEES ASSERTIEF

Durf opkomen voor uzelf en uw rechten, met respect voor anderen. Door uw gevoelens en wensen kenbaar te maken aan anderen zal men hier rekening mee kunnen houden en u op een rechtvaardige manier behandelen. U zult minder energie verspillen aan het gevoel dat u onrechtvaardig bent behandeld.

Sommige mensen hebben het moeilijk om 'nee' te zeggen omdat ze niemand willen ontgoochelen. Toch is het belangrijk om op te komen voor uzelf. Mensen die immers steeds 'ja' zeggen zullen op korte termijn een goed gevoel ervaren, maar op lange termijn ondervinden ze vaak dat het moeilijk is om al de beloftes te houden, waardoor ze vaak geconfronteerd worden met overbelasting, spanning en negatieve stress. Door af en toe 'nee' te zeggen, zult u dan ook meer genieten van 'ja' zeggen.

MAAK GEBRUIK VAN EEN PLANNING

Doe nooit twee dingen tegelijk, maar maak een lijst met zaken die u nog moet doen.

Bepaal wat belangrijk is om eerst uit te voeren en maak u minder zorgen over zaken die niet onmiddellijk dienen te gebeuren. Hierdoor zult u zich geen zorgen maken dat u iets vergeet en vergroot u de controle. Bijkomend krijgt u elke keer u iets gedaan hebt een goed gevoel wanneer u dit van de lijst schrapt.

MAAK TIJD VOOR UZELF


Door werk, gezin en andere tijdsbestedingen is elke dag goed gevuld. Dit kan u allemaal echter te veel worden en u prikkelbaar en slechtgehumeurd maken. Daarom is het belangrijk om regelmatig tijd te maken voor u zelf en u te ontspannen.

Dé beste remedie tegen stress zijn ontspanning- en relaxatieoefeningen waarbij alle spieren ontspannen worden en er rustig wordt ingeademd via de buik. Daarnaast bestaan er ook nog een aantal andere manieren om te ontspannen, zoals bijvoorbeeld een boek lezen, een bad of douche nemen (water heeft immers een rustgevend effect), gaan wandelen, sporten, tai chi of een hobby.



STA OPEN VOOR NIEUWE DINGEN

Nieuwe dingen doen vereist uw volledige aandacht waardoor u uw aandacht op het nieuwe richt en geen tijd hebt om te piekeren over uw probleem.



Bijkomend geven dingen die u nog nooit eerder deed, maar die vanaf de eerste keer lukken, u veel voldoening en het gevoel dat u iets waard bent. Dit hoeft niet noodzakelijk spectaculair te zijn, bijvoorbeeld voor het eerst alleen een lekkere maaltijd klaarmaken kan u al een voldoening geven.

DOE IETS!

Pieker niet te veel en heb geen schrik om iets verkeerd te doen. Niet alles gaat onmiddellijk, sommige dingen gaan zelfs gepaard met vallen en opstaan. Twijfel echter niet aan uzelf, maar ga ervoor!

Thuis lijkt het veilig, maar hierdoor sluit u zich af van de wereld en blijft u vastzitten in uw negatieve gedachten. Blijf dus niet thuiszitten uit schrik dat iets niet gaat, maar kom naar buiten!

WEES TEVREDEN MET UZELF

Niemand is perfect, maar dit hoeft ook niet. U bent goed zoals u bent en zeker de moeite waard. Maak een lijstje met uw sterke en zwakke punten en sta extra stil bij uw sterktes. Geef uzelf af en toe een compliment en denk, als er iets misloopt, aan uw sterktes.

Durf fouten te maken en leer hieruit. Neem steeds de opmerkingen van anderen ter harte.

STEUN VAN ANDEREN

Steun van anderen is belangrijk om zich aanvaard en begrepen te voelen. Een goed gesprek of een luisterend oor verminderen de spanning. Door het probleem met

iemand te delen, zullen uw zorgen verlichten en kan het probleem er opeens veel eenvoudiger uit zien. Iedereen maakt wel eens een stressvolle periode door en het kan dan ook helpen om na te gaan hoe anderen met een probleem omgaan.

U kunt ook niet alles zelf doen en dit hoeft ook niet. Voor bepaalde zaken is het nodig hulp te vragen aan anderen of bepaalde verantwoordelijkheden aan anderen te geven. Het betekent echter niet dat u zelf niet instaat bent om de taak tot een goed einde te brengen, maar wel dat u hulp durft te vragen en dat u openstaat voor de hulp en suggesties van anderen. Met twee weet men immers meer en kan men bouwen op meer ervaring.

DENK POSITIEF

Op sommige dagen lijkt alles tegen te vallen. Op deze dagen is het belangrijk het hoofd boven water te houden en positief te denken.

Pieker op deze dagen minder en relativeer. Vergroot het probleem niet, besef dat er ergere dingen in het leven zijn. Bedenk wat er die dag wel goed was.

Bedenk ook dat deze 'slechte' dagen overgaan en dat het de volgende dag beter zal zijn.

III. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals beweging, slaapproblemen, een gezond gewicht, rugpijn, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit:
www.liberalemutualiteit.be



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

INTERESSANTE WEBSITES

www.fitinjehoofd.be

Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid –

www.vvvgg.be

www.10000stappen.be



Ontdek de Liberale Mutualiteit op
www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 – 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 – 📠 02/219.01.54

info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 – 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 – 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 – 📠 011/22.20.67

info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Prieelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – 📠 02/452.62.20

info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie september 2011