



Onze Vader in de hemel kan het hier op aarde wat KALMER



November 2003




Tempo verschil ??


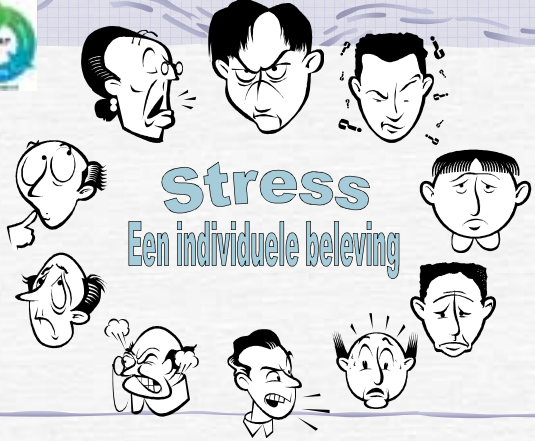


**STRESS**

Waarom gaat de één eronder door en de ander heeft het niets eens door ???




**stress**  
Een individuele beleving






**Vanmiddag**

- De huidige stressbeleving
- Wat is stress, vriend of vijand ?
- Wanneer gaat het fout ?
- Wat zijn de mogelijke oplossingen ?




D I g I t a l tijdperk



Goochelen met de tijd

Hoe harder je rent, des te sneller gaat de tijd




### Wat is stress ?



- Zorgt ervoor dat we kunnen presteren.
- Essentieel in het dagelijks leven.
- Brenge ons lichaaemelijk en geestelijk in de juiste stemming.
- Zorgt voor gevoel van opwinding.
- Zorgt dat we kunnen genieten van het leven.
- Niemand kan er zonder leven en iedereen ervaart het.

Gelukkig dat er stress bestaat

LEVE DE STRESS




### MODEL


### Stress model

**Orthosympaticus**  
"Gaspedaal"

Presteren  
Hartfrequentie, bloeddruk ↑  
Ademhaling ↑  
Spierspanning ↑  
Alertheid ↑



Zenuwstelsel



Hormoonstelsel

Feedbacksysteem tussen adrenaline-noradrenaline en cortisol.

**Parasympaticus**  
"Rempedaal"

Herstellen  
Hartfrequentie, bloeddruk  
Ademhaling ,Spierspanning  
reguleren



### ALARMFASE-Verhoogde activiteitsfase






Bruizen van energie  
Je kan alles aan  
Rust is voor watjes  
Overwerken  
Mij overkomt het niet






### Weerstandsfase

Vermoeid  
Werk stapelt zich op  
Overzicht verliezen  
Klachten in schouder en nek  
Frequent ziekmelden







### Uitputtingsfase

Werken is onmogelijk  
Je voelt je uitgeput  
Uitzichtloos  
Veel stressklachten




*De oorspronkelijke goede stress is ziekmakend geworden*




### Chronische stress klachten

**Lichamelijk:** hoofdpijn, nek-of rugpijn, moe, slecht slapen, maag-of darmklachten, duizeligheid.  
**Emotioneel:** ontevreden, prikkelbaar, opgejaagd, onzeker, schuldgevoel.  
**Gedragmatig:** agressief, slecht presteren, vaker ziekmelden, meer roken en drinken, meer medicijngebruik.  
**Cognitief:** besluiteloos, piekeren, verstrooid, vergeetachtig, niets afmaken, afwezig.



### Voorkom chroniciteit bij stress

Stress heb je nodig, maar na het volbrengen van de taak of actie moeten lichaam en geest zich ontspannen en zich weer voorbereiden op de volgende actie.




### Wees alert op de volgende signalen








Overzicht verliezen    Agressieve buien    Vergeetachtig    "barst maar" gevoel    Excuses verzinnen








**Mentale signalen:**  
Vermoeidheid  
Onrustig gedrag  
Gebrek aan motivatie  
Geen eetlust of overmatig eten



**Fysieke signalen:**  
Bleek uiterlijk  
Koude, klamme handen  
Zuchten, geeuwen  
Zweten  
Vaak lichte infecties



### Moderne Jungle

Eentonig werk    Beurskoersen  
Hoge werkdruk    Weinig mogelijkheden    Openbaarvervoer  
Arbeidsconflict    Financiële kopzorgen    Informatie overload




Is dit een mogelijkheid om te vluchten uit deze "op hol geslagen" maatschappij ??





Stress treedt vooral op als we het **gevoel** hebben controle over de situatie te verliezen of als we de situatie als bedreigend **waarnemen**




**WAT DACHT U HIERVAN ?**

Gedachten spelen een veel grotere rol dan je denkt bij het creëren van je eigen stress

Mensen maken voor een groot deel hun eigen stress

Niet de situatie veroorzaakt stress gevoelens maar de gedachte over de situatie

Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken



**Media bijdrage**

De manier van denken en fantaseren bepaalt hoe je je voelt, je opstelt en gedraagt



Uit: Medisch Contact oktober 2002



**Kan alleen werkstress u "nekken" ?**

8760 uren	1656 werken	19% werktijd
	2928 slapen	
	4184 resterend	81% overige

- 38 uren per week werken
- 8 uren per nacht slapen




om chronische stress te vermijden zijn er "vele wegen" allemaal hebben ze te maken met

**ONTSPANNING & BELEVING**





