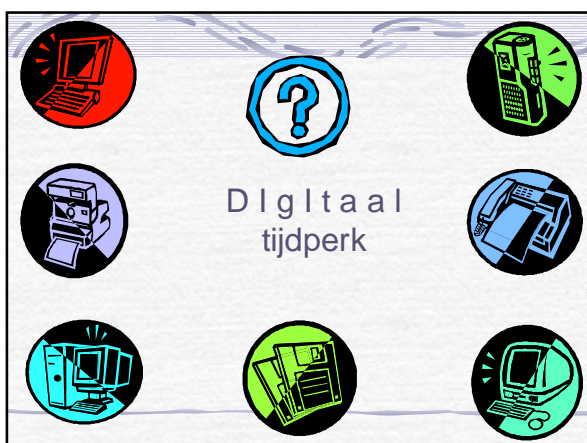


Vanmiddag

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



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.
- Brenkt 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

Stress model

Orthosympaticus

"Gaspedaal"

Presteren
Hartfrequentie, bloeddruk ↑
Ademhaling ↑
Spierspanning ↑
Alertheid ↑



Parasympaticus

"Rempedaal"

Herstellen
Hartfrequentie, bloeddruk
Ademhaling ,Spierspanning
reguleren

Zenuwstelsel



Hormoonstelsel

Feedbacksysteem tussen adrenaline-noradrenaline en cortisol.

MODEL



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



Chronische stress klachten

Lichamelijk: hoofdpijn, nek-of ruggpijn, moe, slecht slapen, maag-of damklachten, 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.



Uitputtingsfase

- Werken is onmogelijk
- Je voelt je uitgeput
- Uitzichtloos
- Veel stressklachten

De oorspronkelijke goede stress is ziekmakend geworden



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




Agresieve 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


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





Moderne Jungle




Eentonig werk




Weinig regelmogelijkheden




Beurskoersen




Hoge werkdruk




Openbaar vervoer



Arbeidsconflict



Financiële kopzorgen



Informatie overload

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 ?

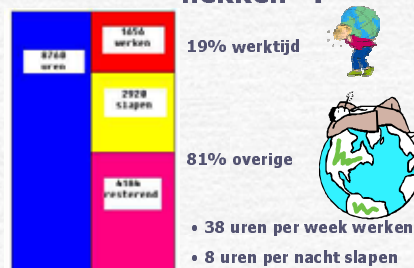
Gedachten spelen een veel grotere rol dan je denkt bij het creëren van je eigen stress

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

Kan alleen werkstress u "nekken" ?



Media bijdrage

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



-Uit: Medisch Contact oktober 2002

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

ONTSPANNING & BELEVING



SMAKELIJK ETEN

