

Aandoening

Gegevens ♦ extra info patiënt:

STRESS

Stress is een normale reactie van het lichaam, wanneer je blootgesteld wordt aan een gevaarlijke situatie.

- † Een gezonde dosis stress of spanning hoort bij het leven. Het kan geen kwaad om af en toe onder stress te staan. Hierdoor presteer je soms beter en zoek je oplossingen om beter met de stress om te gaan.
- † Stress is niet alleen een zaak van belasting (*draaglast*) maar ook van de kracht of weerbaarheid, waarover je beschikt (*draagkracht*). Die draagkracht kan lichamelijk, geestelijk of sociaal zijn: een goede gezondheid bijvoorbeeld, of de steun van je omgeving, beschermen je tegen stress. Als de balans tussen draaglast en draagkracht te lang uit evenwicht is, kan je daar zowel fysisch als psychisch onder lijden. Je ontwikkelt allerlei klachten, zoals je moeilijk kunnen concentreren, maagklachten, hoofdpijn, hartkloppingen, etc..
- † Positief aan deze klachten is dat ze je waarschuwen dat de spanning te hoog oploopt en dat je er iets aan moet doen!

Nuttige tips bij stress

Verhogen van de draagkracht

- † Zorg voor een goed evenwicht tussen werk en ontspanning.
- † Zoek een positieve uitlaatklep voor je spanningen: ga wandelen, sporten, een hobby, etc..
- † Zoek en beoefen dingen die je plezier doen. Probeer elke dag een moment voor jezelf in te lassen!
- † Leer omgaan met stress, leer je te ontspannen: relaxatie - oefeningen, lichaamsbeweging, massage, yoga, etc. werken ontspannend.
- † Slaap voldoende, eet gezond, beweeg regelmatig! Vermijd roken en drink niet té veel alcohol en cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, thee).
- † Zoek steun bij anderen. Een goed gesprek of een luisterend oor vermindert de spanning. Je kan ook je gevoelens uiten door alles van je af te schrijven.

Verlagen van de draaglast

- † Spoor de situaties op die bij jou stress uitlokken en ga na of je ze kan veranderen of vermijden. Indien dit mogelijk is, probeer dan de stress te verminderen door dezelfde situatie eens te bekijken vanuit een ander standpunt.
- † Zorg voor een goede planning van je werk. Maak een lijst van de dingen, die je moet doen, en ga na wat het meest dringend is. Zo vergroot je het gevoel van controle.
- † Vraag je ook eens af of alle dingen die je nog moet doen, ook daadwerkelijk "moeten".
- † Leer neen zeggen! Een niet nagekomen belofte leidt tot stress.

Soms is het moeilijk om stress van angst te onderscheiden. Personen die met stress kampen, zijn vaak ook angstig. Ze slapen gemakkelijk in maar worden 's ochtends rond 4 uur wakker. Angstige personen daarentegen hebben niet noodzakelijk last van stress. Zij hebben meer moeite met het inslapen.

Als stress je dagelijks leven ernstig verstoort, raadpleeg dan je huisarts. Hij kan je ongetwijfeld helpen. Soms zal hij je doorverwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener, om op die manier samen naar de beste oplossing te zoeken.

Hou je steeds aan de adviezen van je arts & Neem nooit op eigen houtje geneesmiddelen!

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!