



## Omgaan met stress

Er is sprake van stress als er langere tijd sprake is van mentale belasting (spanningen). Het is een opstapeling van irritaties, frustraties en vervelende omstandigheden. Als de spanning niet af kan nemen gaat het vroeg of laat een uitweg zoeken in het gedrag of in lichamelijke klachten. Door stress wordt het lichaam in een staat van paraatheid gebracht, constant klaar om te reageren. Dat kost veel onnodige energie. Toch hoeft stress niet altijd negatief te zijn. Het kan juist ook positief zijn, zoals bij een examen of op het werk om goed te willen presteren. Het maakt u extrascherp en alert, zodat u snel en geconcentreerd kunt werken. Hierna volgt een moment van ontspanning, waardoor energie weer opgeladen kan worden. Stress kan iedere dag voorkomen en hoeft niet ongezond te zijn. Bij negatieve stress is er weinig of géén tijd om te herstellen of de gevraagde inspanning is véél te groot.

Het is belangrijk om evenwicht te vinden tussen de eisen die, o.a. door uzelf, aan u worden gesteld en wat u aankunt. Anders gezegd, de balans tussen uw belastingen en uw belastbaarheid. Problemen ontstaan wanneer de belasting groter is dan uw belastbaarheid. Het lichaam put zichzelf als maar verder uit, omdat u wilt voldoen aan de gestelde eisen. Het lichaam blijft langdurig in staat van paraatheid en heeft géén tijd om te herstellen. De eerste stressklachten zijn onopvallend en komen algemeen voor. Zij kunnen nogal verschillen van persoon tot persoon.

### - **Lichamelijk:**

Aanhoudende moeheid, slapeloosheid, spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust, afgenomen weerstand waardoor men vatbaarder is voor verkoudheid en griep, hartkloppingen verhoogde bloeddruk en/of verhoogde cholesterol, klamme handen en/of trillende handen.

### - **Psychisch:**

Sombere buien, piekeren, huilen, niet meer kunnen genieten, niet meer tot rust kunnen komen, prikkelbaarheid, irritatie, verminderde interesse, cynisme, besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid, onzekerheid en/of verlaagd zelfvertrouwen.

### - **Verandering in gedrag:**

Verminderde productiviteit, toenemend gebruik van sigaretten, alcohol of cafeïne, toenemend gebruik van slaap- of kalmeringsmiddelen en/of terugtrekken uit sociale contacten. De klachten zijn alarmsignalen. Uw lichaam vraagt om aandacht. Hoe eerder u uw klachten erkent, hoe eerder u stappen kunt ondernemen om iets aan de oorzaak te doen. Des te kleiner is de kans op klachten. De belastbaarheid wordt enerzijds bepaald door uw persoonlijkheid en uw eigen effectiviteit. Anderzijds speelt ook uw leefstijl een rol: gezond eten, niet roken, bewegen en voldoende ontspanning zorgen voor een fit lichaam en dat vergroot uw incasseringsvermogen.



## Omgaan met stress

Stress kan door **verschillende factoren** worden veroorzaakt, zoals:

- Hedendaagse problemen bijv. ruzies met partner, vrienden, collegae, werkgever. Ergernissen in de file. Vergeetachtigheid.
- Slepende gebeurtenissen bijv. tijddruk op het werk, (relatie)problemen met naaste(n), geldproblemen, (ernstige) ziekte van naasten of van u zelf
- Ingrijpende levenservaringen bijv. inbraak, aanranding, jeugdervaring, marteling en natuurrampen. Ook trouwerij, geboorte (klein)kind, ontslag, echtscheiding, examens, overlijden vallen hieronder.
- Persoonlijke factoren bijv. het stellen van te hogen eisen aan u zelf (perfectie van je zelf of anderen), faalangst, het zwart/wit denken, geen prioriteiten meer kunnen stellen.

### Wat kan uw fysiotherapeut voor u betekenen?

Als gevolg van de stress verkrampen uw spieren, gaat het lopen minderen en wordt uw houding stijver. Het bewegen gaat minder makkelijk wat soms leidt tot inactiviteit. Uw fysiotherapeut zal met u actief gaan oefenen (spierkracht/ coördinatie/conditie verbeteren), masseren (spierspanning verminderen) en adviseren.

### In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl)  
[contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)