OMGAAN MET STRESS

Een versnelde hartslag, slapeloosheid, vermoeidheid, veel of juist weinig eetlust, hoofdpijn of spierpijn. Het zijn symptomen van te veel stress. Een gezonde mate van stress helpt je om alert te reageren en scherp te blijven. Het is in noodsituaties een hele normale reactie van ons lijf.

Gezonde stress voel je bijvoorbeeld voor een sollicitatiegesprek of tijdens een eerste date. Ongezonde stress ontstaat als je lichaam onvoldoende tijd krijgt om te herstellen. Lees de antistress-tips eens door!

Stel grenzen

Het is erg belangrijk dat je grenzen voor jezelf stelt en 'nee' zegt als je iets niet wilt. Vind jezelf de moeite waard! Om op een assertieve manier grenzen te stellen, is het belangrijk om met een aantal dingen rekening te houden: het moment waarop je reageert, de manier waarop je iets zegt en natuurlijk je houding.

Kom in beweging

Probeer minimaal vijf dagen in de week een half uur te bewegen. Dit kan op allerlei manieren: zwemmen, fietsen, hardlopen, schoonmaken en opruimen, maar ook tuinieren en wandelen. Je kunt extra beweging ook in je dagelijks leven inpassen door kleine aanpassingen. Pak bijvoorbeeld vaker de fiets als je naar de stad gaat, pak de trap in plaats van de lift en stap een halte eerder uit als je de bus neemt.

Maak een goed plan

Het is belangrijk dat je niet teveel van jezelf vraagt. Als je de lat hoog legt, loopt je het risico je doelen niet te behalen en met een rotgevoel achter te blijven. Deel grote taken op in kleine, overzichtelijke deeltaken. En plan je dagen niet vol, maar houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen en ontspanning.

Drink minder koffie en alcohol

Je voelt je misschien tijdelijk beter wanneer je koffie of alcohol drinkt, maar op de lange termijn zul je je juist beter voelen wanneer je hiermee matigt. Je voelt je fitter en krijgt meer energie. Hetzelfde verhaal geldt voor roken!

Maak tijd voor fijne dingen

Schrijf op wat je juist energie geeft, zoals een mooi boek lezen, afspreken met een vriend, of een lekkere maaltijd koken. Maak daar vervolgens regelmatig tijd voor.

Relax en slaap genoeg

Het is erg belangrijk dat je voldoende tijd neemt om bij te komen van stressvolle situaties. Zorg dus voor ontspanning en rust. Standje relaxen. Voor de een werkt meditatie of yoga, een ander heeft veel aan Netflixen met chocola. Misschien vind je ontspanning in muziek of een podcast luisteren. Vind hier je eigen weg in. Zorg ook voor genoeg slaap.

Zoek een kalm iemand op

Wanneer je in de buurt bent bij een rustig persoon of dier, word je vaak vanzelf relaxter. Dat komt omdat zenuwstelsels zich op elkaar afstemmen.
Gun jezelf die kalmerende werking.

xPEERience is tot stand gekomen door ervaringsdeskundigen van Lister en Enik Recovery College.

Illustratie en ontwerp: urmgn.nl