

## Remedie tegen stress

Stress heeft te maken met de hoeveelheid spanning of druk die we ervaren. Wanneer de eisen die aan u worden gesteld, of die u aan uzelf stelt, overeenkomen met wat u aankunt, dan wordt gesproken van gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. De draaglast wordt gevormd door factoren en eisen uit uw omgeving die spanning veroorzaken. De draagkracht wordt bepaald door uw mogelijkheden om stress te voorkomen en uw vermogen om met stress om te gaan.

### **Draagkracht**

Leefgewoonten  
Sociale steun  
Gezondheid  
Assertiviteit  
Conflictstijl  
Manier van denken

### **Draaglast**

Alledaagse stresssituaties  
Belastende werkfactoren  
Belastende privé-factoren  
Belangrijke gebeurtenissen in het leven  
Problemen  
Eisen/verplichtingen

### **Omgaan met problemen en gebeurtenissen**

De problemen ontstaan wanneer uw draaglast groter wordt dan uw draagkracht. Dit kan gebeuren doordat er bijvoorbeeld veel in korte tijd gebeurt of wanneer het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt (zwaarder).

Maar het kan ook zijn dat u moe of ziek bent, waardoor uw draagkracht vermindert. Resultaat is dan dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat u aankunt of denkt aan te kunnen.

Een tijdje houdt u zo'n situatie best vol. De meeste mensen hebben wel een reservetank waar ze uit kunnen putten. Houdt de verstoring van het evenwicht echter langere tijd aan, of is de verstoring te sterk of duurt deze te lang, dan heeft dat allerlei spanningsklachten tot gevolg. Het lichaam put zichzelf dan steeds verder uit, in een poging om aan de gestelde eisen te voldoen. Het lichaam blijft langdurig in staat van paraatheid en blijft stresshormonen aanmaken. Net zolang tot het tijd krijgt om te herstellen.

De stress is dan te groot en draagt niet meer bij tot betere prestaties. Integendeel, uw prestaties worden op den duur steeds slechter. Uiteindelijk leidt deze situatie tot overspannenheid of burn-out.

## **Remedie**

Afbouwen van spanning, en zorgen voor voldoende herstelmomenten, is dus noodzakelijk voor het voorkomen van een ongezonde stresstoestand. De boog kan niet altijd gespannen zijn!

U kunt zelf invloed uitoefenen op de mate van stress die u ervaart. Bijvoorbeeld door met uw baas te praten over uw belasting om de belastende werkfactoren, de draaglast, te verminderen en/of om te leren uw werk beter te organiseren (training timemanagement).

Leer 'nee zeggen' (training assertiviteit), dit zorgt voor meer ontspanning in uw leven (niet alleen op het werk maar ook privé) en versterkt uw draagkracht.

Beide maatregelen kunnen u helpen om het evenwicht tussen draaglast en draagkracht te herstellen.