


Psychosociale Hulpverlening (PSH)

Omgaan met stress

Wat kun je doen om dit te voorkomen?

- Dingen die spanning geven lossen zich niet zelf op, maar als eerste is het belangrijk om te weten wát jou spanning geeft. Zet dit op een rijtje voor jezelf. Schrijf ook op wat jou juist energie geeft.
- Wat kun je veranderen in jouw leven, zodat je minder stress hebt? Denk aan je relatie, gezin, werk, huishouden en gezondheid.
- Wat kun je zelf doen om je leven anders te organiseren? Kun je betere afspraken maken, taken verdelen, overdragen of op een andere manier om hulp vragen?
- Zorg goed voor jezelf met voldoende slaap, gezond eten en beweging. Dit helpt om minder te piekeren.
- Probeer alcohol te vermijden. Het kan tijdelijke ontspanning geven, maar op lange termijn problemen verergeren.
- Zorg voor ontspanningsmomenten. Hiermee onderbreek je de stressreactie en geef jij je lichaam de tijd om te herstellen. Met ontspanning wordt bedoeld dat je je losmaakt van je dagelijkse taken.
- Praat erover. Met iemand uit je omgeving of met een professional. Dit helpt om gebeurtenissen te verwerken en/of beter inzicht te krijgen in de situatie.



Een klein beetje spanning maakt dat je alert bent en snel kunt reageren. Voor een examen of presentatie bijvoorbeeld zijn veel mensen wat gespannen en dat is normaal. Hierna vloeit de spanning weg en kunnen lichaam en geest herstellen. Als er over een langere periode veel van je wordt gevraagd en/of je weinig steun van je omgeving krijgt, dan kun je te veel stress voelen en niet meer tot rust komen.