

STRESS

In de maand december staat het thema 'stress' centraal. Veel mensen ervaren stress waarbij de hersenen overprikkeld worden. Stress veroorzaakt lichamelijke en geestelijke klachten, maar we hebben stress ook nodig om te functioneren. Lees hieronder vijf tips!

TIP 1

LET OP JE ADEMHALING

Breng je aandacht terug naar je ademhaling. Op die manier geef je je lichaam, en met name je hersenen, de tijd om weer tot rust te komen. Ook al is het misschien moeilijk tijdens de kerstdagen, probeer toch te ontspannen en ervan te genieten. Regelmatig bewegen is een effectief middel tegen elke vorm van depressie en stress.

PAK JE RUST

Slaap voldoende; ga op tijd naar bed en zorg ervoor dat je 7 à 8 uur slaapt, zodat je uitgerust weer op kunt staan. Hiermee voorkom je dat je je oververmoeid voelt en in de stress raakt. In plaats van alles op het laatste moment te 'moeten' doen, is het verstandiger om goed te plannen en de dag voor kerst alvast in de stemming te komen door wat rust en ontspanning te ervaren.

TIP 2

VERMIJD STRESS

Mensen ervaren stress door verschillende factoren, zoals bijvoorbeeld een trauma, hoge werkdruk, de kerstdagen, spannende momenten, studie of het overlijden van een familielid. Iedereen gaat op een andere manier om met stress en niet iedereen is even gevoelig voor stress. Stress op zichzelf is niet gevaarlijk, maar aanhoudende stress kan wel levensbedreigend zijn.

TIP 3

LUISTER NAAR JEZELF

Luister naar jezelf. Dit klinkt misschien makkelijker dan het is. Probeer regelmatig stil te staan bij wat je voelt. Geeft je lichaam misschien een signaal? Vraag jezelf ook steeds af: waar heb ik op dit moment behoefte aan? Alleen zo zul je weer innerlijke rust vinden.

TIP 5

PRAAT EROVER

Doe je mond open en wees eerlijk tegen jezelf. Praat met je partner, een vriend of vriendin over hoe je je voelt. Durf je kwetsbaar op te stellen; hulp vragen is geen teken van zwakte. Je kunt ook professionele hulp zoeken. Een psycholoog of coach kan je helpen zoeken naar de bronnen van jouw stress en je vervolgens tips geven.

TIP 4