

# Laat stress je niet ontwrichten

Zelfzorg bij zorgverleners

# THE HUMANLINK

- Gedragstherapeutisch expertisecentrum: stress
- Nadruk op PREVENTIE op niveau van organisaties, teams en individuen
  - **Primaire preventie:**
    - Gezonde mensen gezond houden
  - **Secundaire preventie:**
    - Signalen vroegtijdig signaleren en hanteren
  - **Tertiaire preventie:**
    - Schade beperken: omgaan met burn-out

# Stress?



## Waar of niet waar?

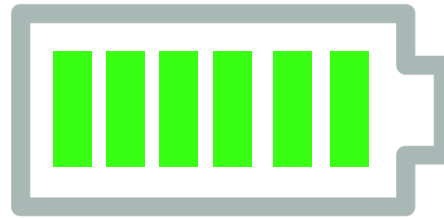
De opeenstapeling van lastige zaken  
zorgen voor stress

# Batterij

WAT JE ENERGIE  
WEGNEEMT



# Batterij

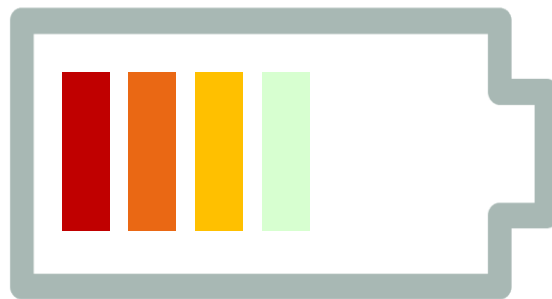
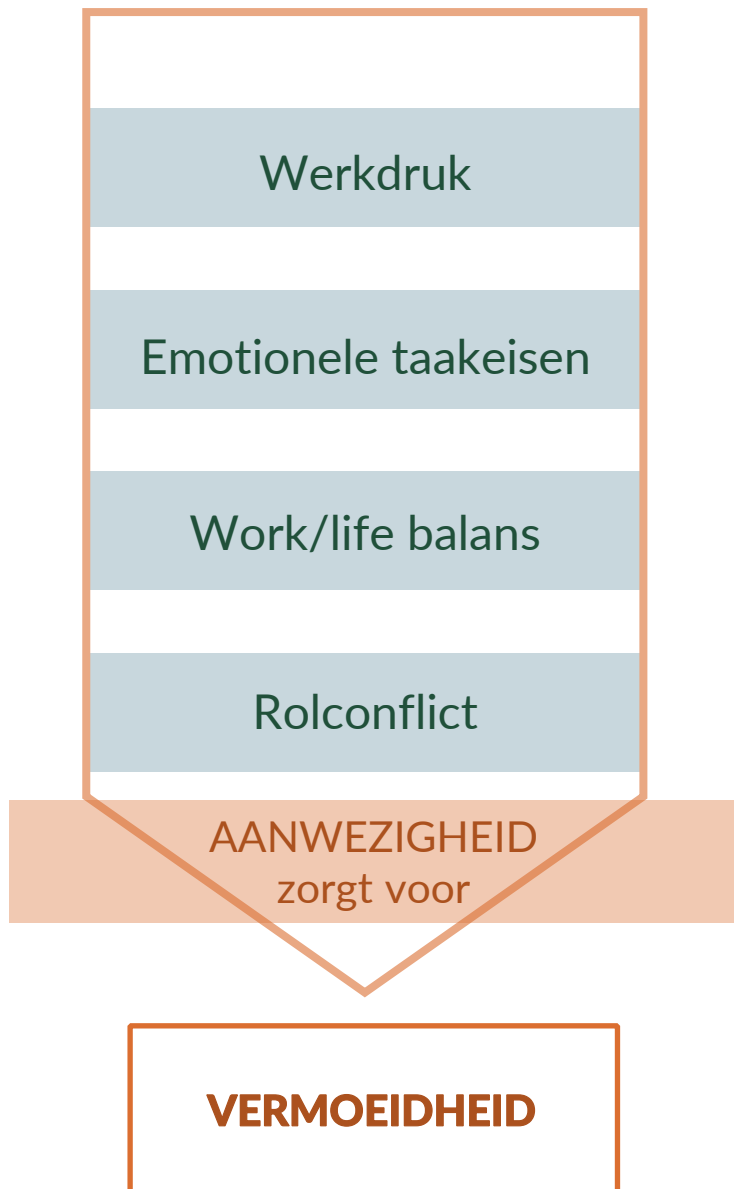


WAT JE ENERGIE  
GEEFT



## Waar of niet waar?

Stress wordt voornamelijk veroorzaakt door een te hoge werkdruk



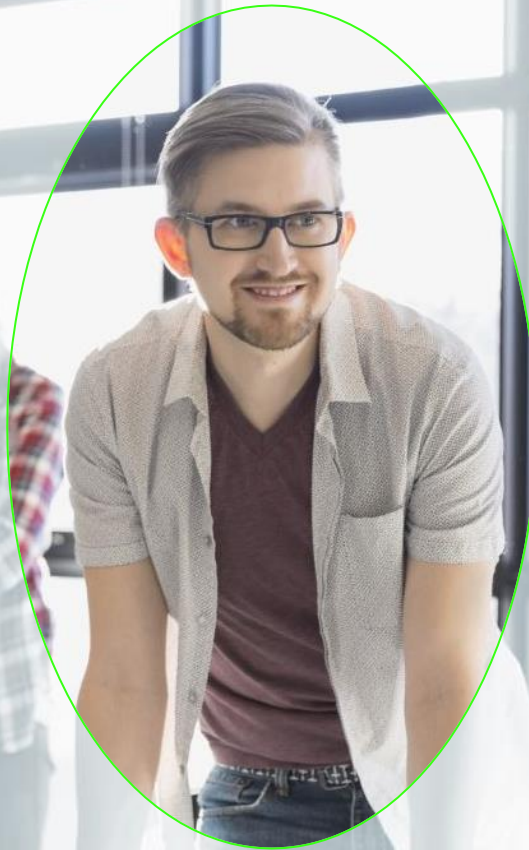


## Waar of niet waar?

Als je goed kan relativeren, heb je geen last van stress.



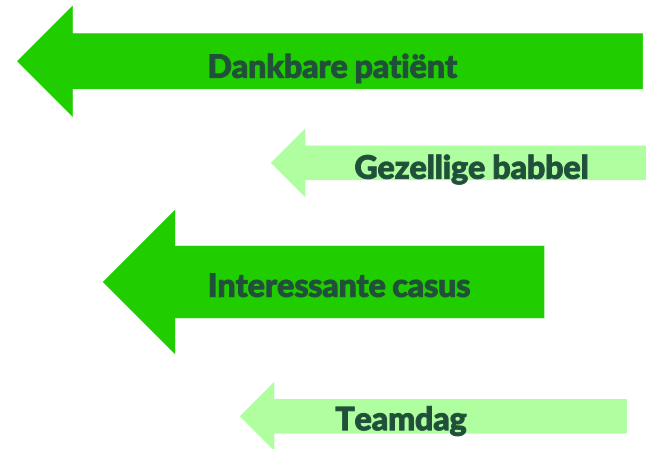
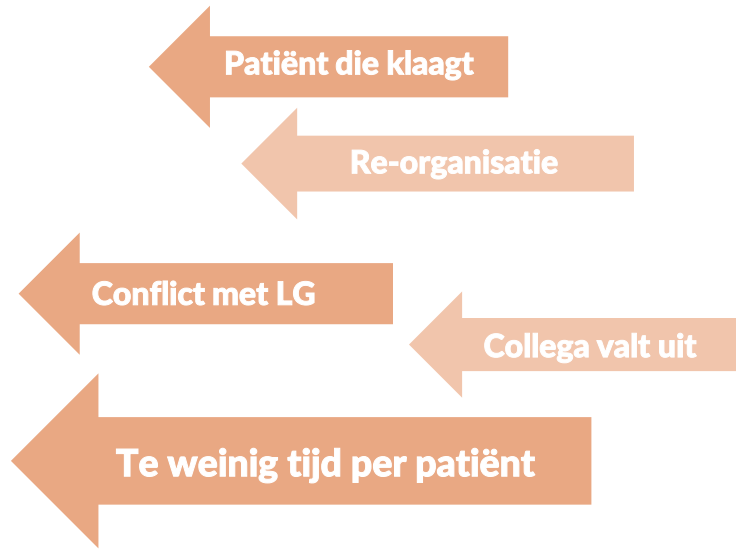




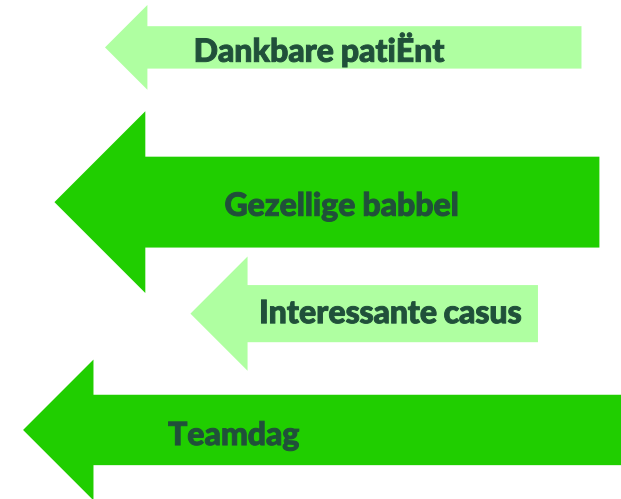
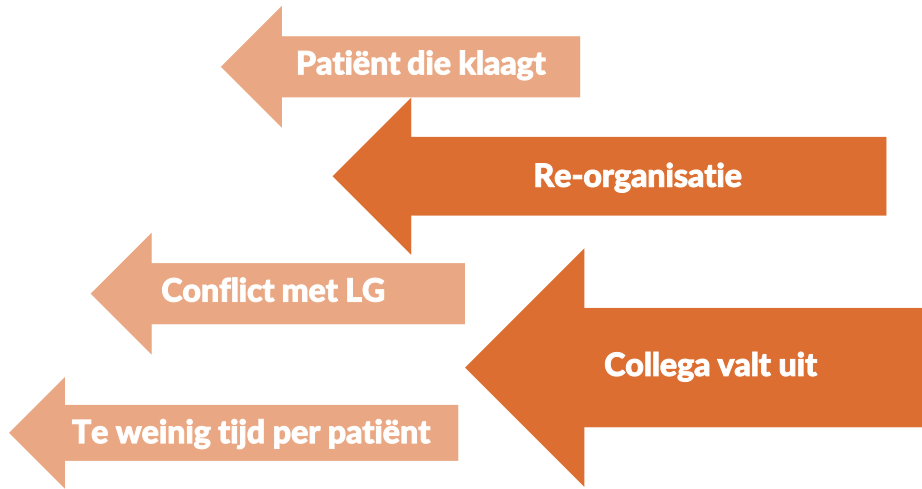
**Stressbestendiger?**



# Stressbestendiger?



# KWESTIE VAN WAARDEN



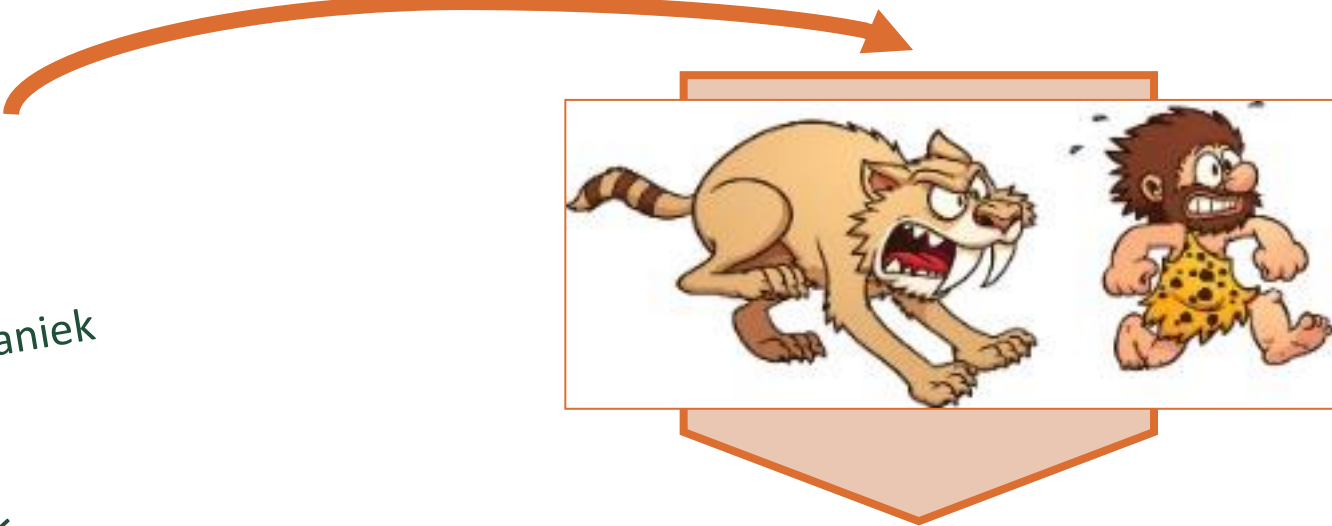
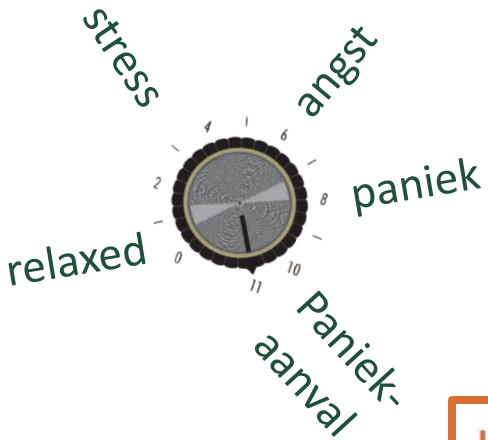
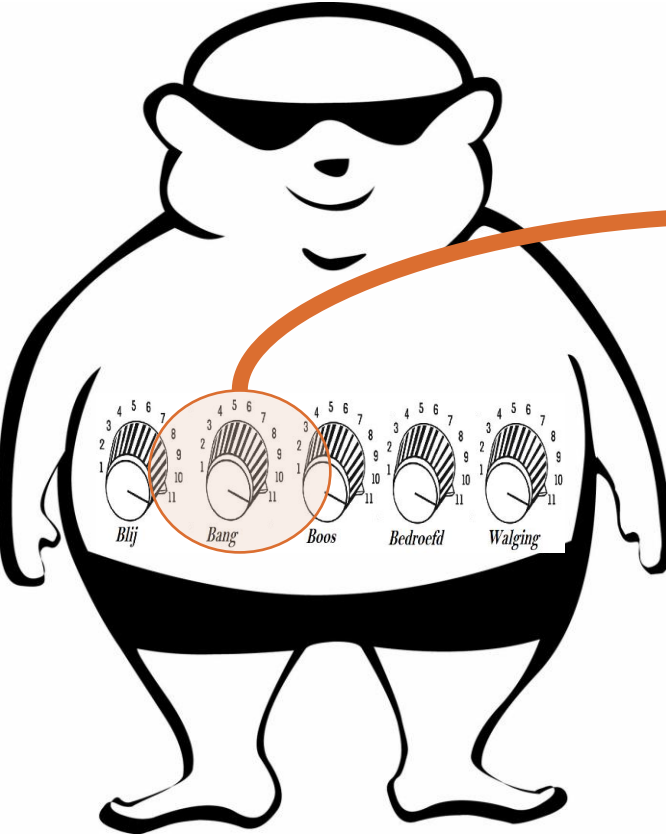
## Waar of niet waar?

Stress is geen probleem als je af en toe recupereert.



# Stress in het lichaam

## ADRENALINE & CORTISOL



### Huid

Bloedvaten trekken samen, rillen en zweten

### Hart

Slaat sneller en harder

### Maag

Gaat minder verteren

### Spieren

Gaan opspannen (en rillen)



### Ogen

Pupillen worden groter

### Longen

Snelle en diepe ademhaling

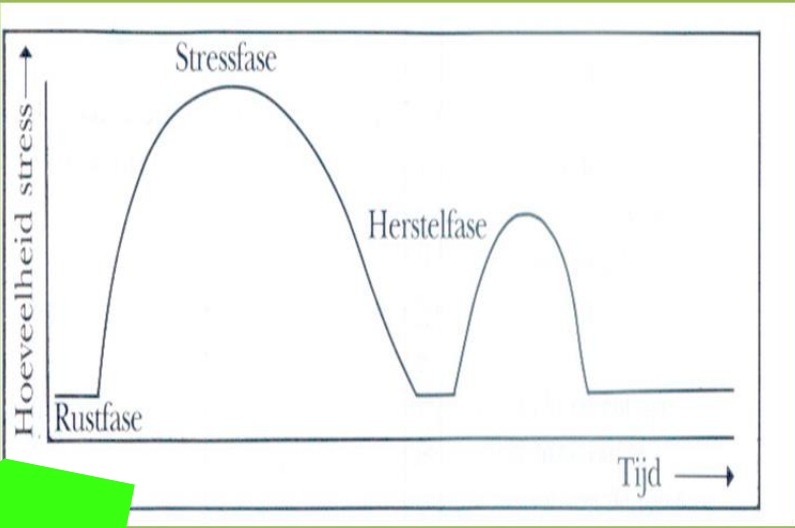
### Darmen

Gaan trager verteren

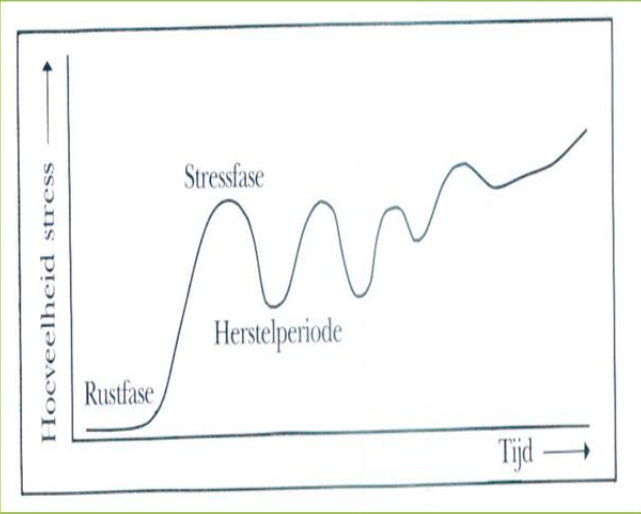
### Bloedvaten

Bloeddruk stijgt, aders gaan uitzetten

# GEZONDE VS ONGEZONDE STRESS



Stress met voldoende herstel



Stress zonder voldoende herstel

**OEI PAS OP, ZET JE SCHRAP....**

ADRENALINE

angst

paniek

stress

relaxed

Paniek-aanval



## Signalen

|                        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gedachten en gevoelens | Angstiger<br>Down gevoel<br>Prikkelbaar<br>Geïrriteerd, kwaad<br>Gespannen<br>Ontevreden<br>Lustelozer, interesseverlies<br>Schaamte, schuldgevoelens<br>Vlugger emotioneel worden   | Piekeren<br>Concentratiemoeilijkheden<br>Vergeetachtigheid<br>Mentale vermoeidheid<br>Onzekerheid, besluiteloos<br>Focus op details<br>Focus op het negatieve<br>Vooruit denken<br>Worst-case denken                                      |
| Acties / gedrag        | Vermijden<br>Uitstellen<br>Vluchten<br>Terugtrekken, isolement zoeken<br>Geen risico's nemen<br>Klagen<br>Zuchten<br>Cynische opmerkingen<br>Gejaagdheid, gehaast<br>Opvliegend zijn | Impulsief gedrag<br>Gebruik van alcohol<br>Gebruik van medicatie<br>Meer of minder eten<br>Meer roken<br>Nagelbijten<br>Knarsetanden<br>Zichzelf verwaarlozen<br>Fouten maken (bijv. op het werk)<br>Blijven doordoen (bijv. geen pauzes) |
| Lichaam                | Vermoeidheid<br>Inslaapproblemen<br>Te vroeg wakker worden<br>Doorslaapproblemen<br>Transpireren<br>Trillen, beven<br>Benauwd voelen<br>Duizeligheid<br>Droge mond                   | Constipatie, buikpijn<br>Maagpijn, misselijkheid<br>Hoofdpijn<br>Rugpijn<br>Spierpijn, verkramping<br>Hartkloppingen, versnelde hartslag<br>Verhoogde bloeddruk<br>Snellere ademhaling                                                    |



Na een loodzware werkdag, ben je eindelijk thuis....



Wat wil je dan het allerliefst?

**... En wat met de sportles die avond?  
Of wat met iets leuks doen met de kindjes/partner?**



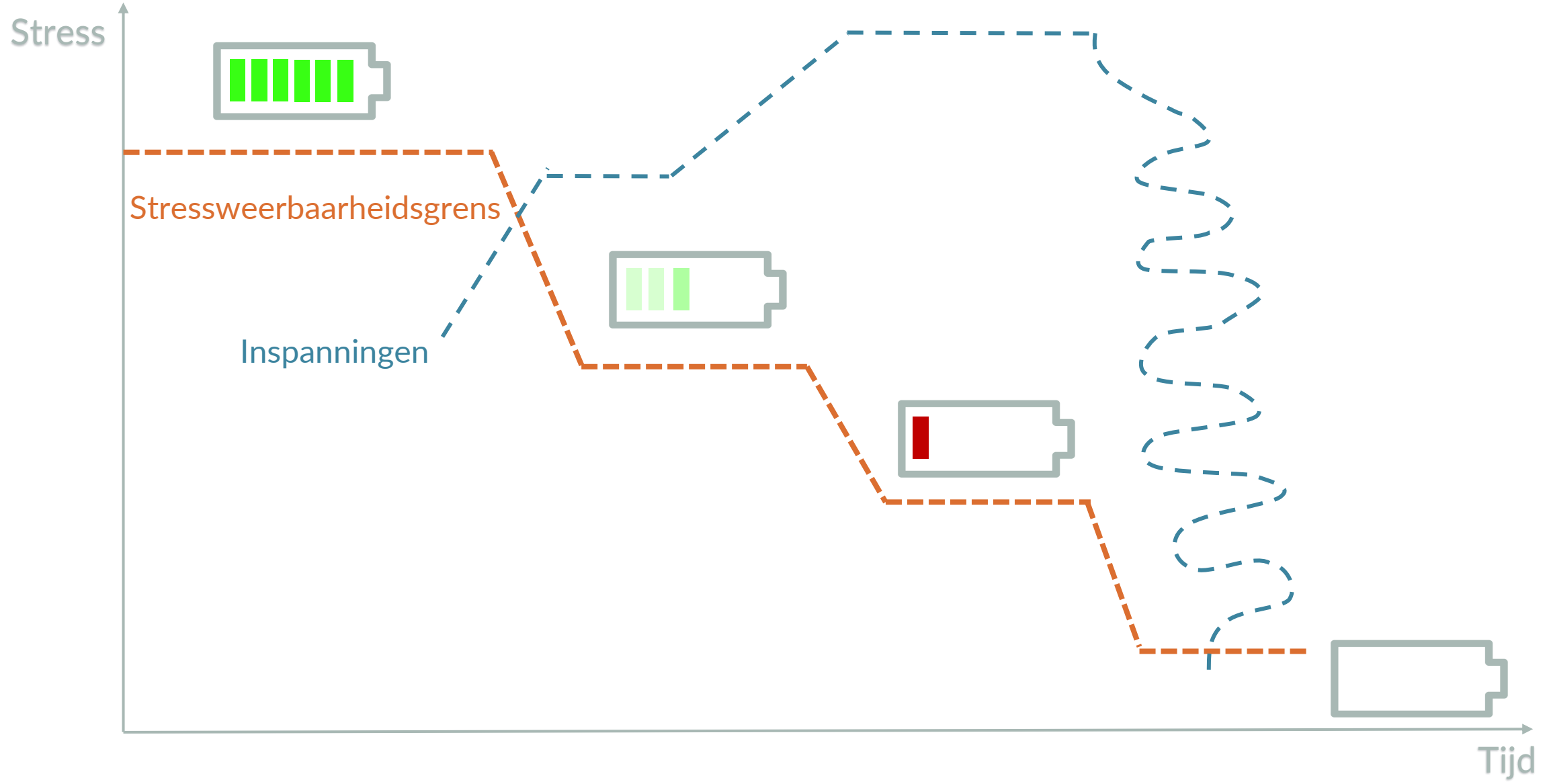
**Welk advies geef jij patiënten dat je zelf ook beter zou volgen?**

**Wat houdt je tegen?**

## Waar of niet waar?

Burn-out is het eindstadium van stress

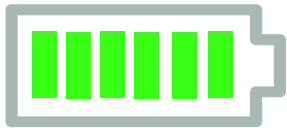
# STRESSWEERBAARHEIDSGRENS



> 3 maanden  
zonder recuperatie

> 1 jaar  
zonder recuperatie

### BEVLOGEN



Geen stress of eventuele stressoren worden gecompenseerd door energiegevers

### STRESS



Stressoren worden onvoldoende gebufferd waardoor tijdelijk klachten opduiken

### OVERSPANNING



Je hebt steeds minder energie en je kan je klachten moeilijker negeren. Je gaat door op wilskracht.

### BURN-OUT



Energiereserves opgebruikt, betrokkenheid valt weg, minder presteren, geen weerstand meer



# Bedankt!

Evaluatieformulier

**31 mei - Lezing voor ondernemers:**

**“Hoe welzijn winst wordt”**

**[www.thehumanlink.be](http://www.thehumanlink.be)**



THE HUMANLINK