



Dingen die je moet weten over STRESS

life  beats

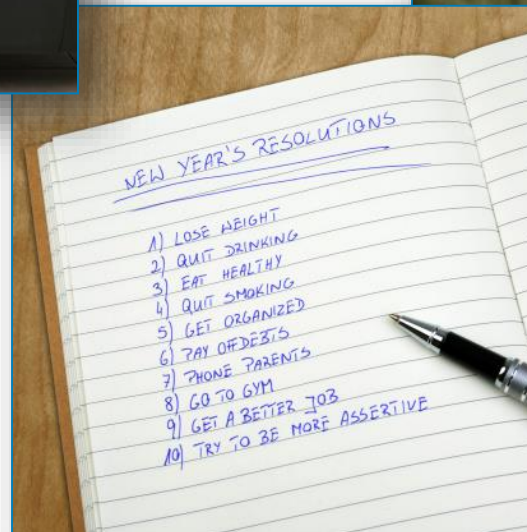
Doel

- Het doel van het Lifebeats onderwerp van deze maand is jou een beter begrip te geven over wat stress is en wat stress veroorzaakt (de zogenaamde Stressoren).
- Je zult ook leren begrijpen wat stress doet met je lichaam.
- En misschien wel het meest belangrijkste: wat kan je **zelf** doen om je stress niveau te beheersen.



Wat is Stress?

Stress: een lichamelijke reactie op een situatie die als dreigend of uitdagend worden ervaren.



Het verschil tussen Stress en Stressoren

- ▶ **Stressor:** een potentiële bron voor stress
 - ▶ Situaties, gebeurtenissen...
 - ▶ *In dit voorbeeld, de slang*
- ▶ **Stress:** Je lichamelijke reactie op de situatie
 - ▶ Wat je voelt...
 - ▶ *In dit voorbeeld, een verhoogde hartslag en je wilt wegrennen!*



Externe Stressoren

- Belangrijke gebeurtenissen
 - Geboorte, overlijden, scheiding, nieuwe baan
- Dagelijkse rompslomp
 - Kinderen van school halen, wwon-werk verkeer, zoekgeraakte sleutels
- Onbalans in vraag en ondersteuning
 - Cariere en Familie
- Werk omgeving
 - Te weinig waardering, zelfstandigheid of ondersteuning. Tegenstrijdige doelen, baan onzekerheid

Interne Stressoren

- Leefstijl keuzes
 - Te weinig slaap, Gebruik van alcohol of cafeïne, te veel sociale verplichtingen
- Negative zelfbeeld
 - Pessimistisch denken, te kritisch voor jezelf, over-analyseren
- Mentale instelling
 - Onrealistische verwachtingen, alles persoonlijk nemen, zwart-wit denken, overdrijven
- Persoonlijkheidskenmerken
 - Perfectionist, workaholic, iedereen tevreden willen houden

Stress (je lichamelijke reactie)

Potentiele Lichamelijke reactie

- Zorgen
- Nerveuze spanning
- Frustratie
- Moe
- Angstig
- Erg opgewonden
- Terneergeslagen
- Angstig
- Boosheid
- Verhoogde bloedsuikerspiegel, adrenaline, hartslag, bloeddruk
- spierspanning

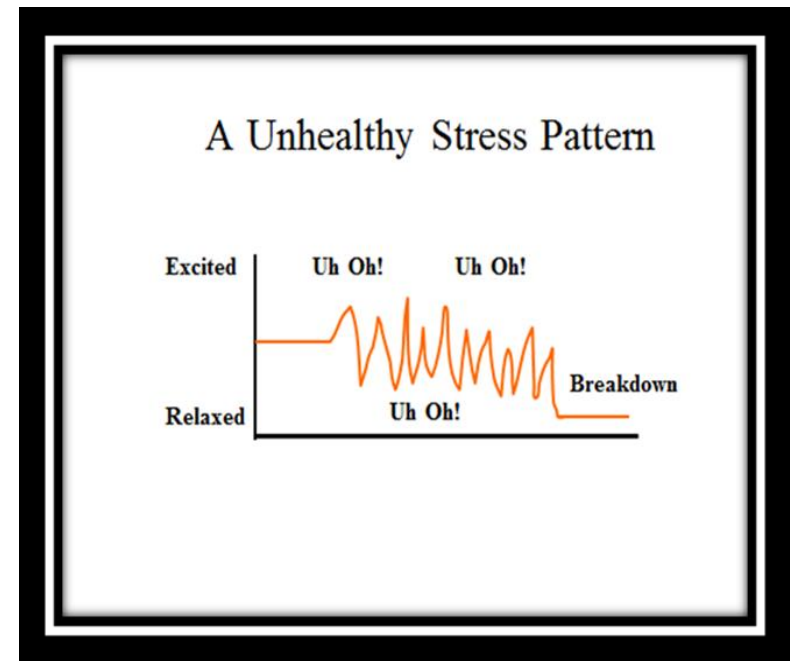
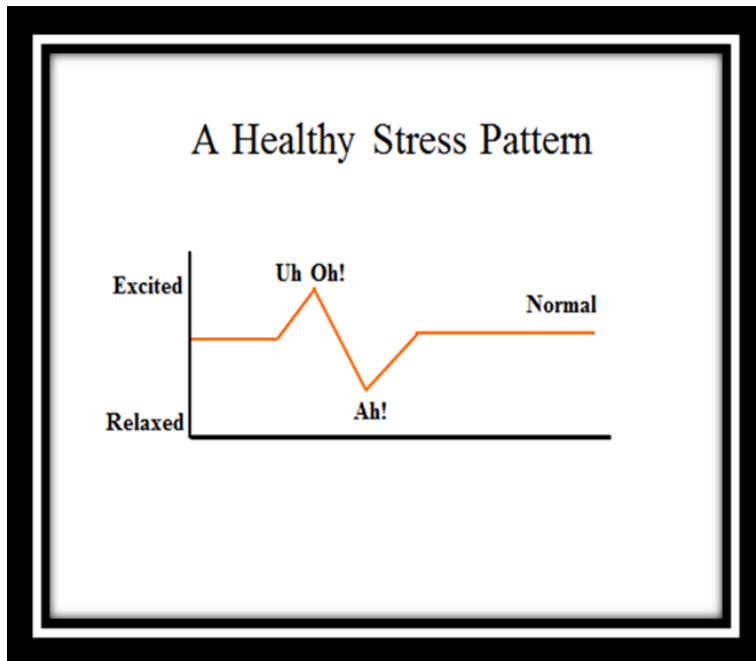
Potentiele Impact

- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Verslappen van motivatie, interesse
- Gebrek aan creativiteit, flexibiliteit
- Geheugenverlies
- Uistellen van beslissingen
- Infecties
- Rugklachten
- Cardio-vasculaire problemen
- Alcohol en tabak misbruik

NB: Er is geen 1:1 relatie. Elke lichamelijke reactie kan een willekeurige impact hebben.

Ongezonde stress kan leiden tot vermoeiheid, uitputting of Burnout.

- We hebben stress nodig. Stress geeft ons focus.
- Herstel en het aantal stressoren maken het verschil.
- Indien herstel niet voldoende is of het aantal stressoren zijn te veel, kan de situatie ongezond worden.



Unhealthy Stress

- Ongezonde stress kan leiden tot vermoeidheid, uitputting of burnout.
- Duidelijke verschillen tussen vermoeidheid, uitputting en burnout.

	Vermoeidheid	Uitputting	Burnout
Zelfvertrouwen	OK	Onzeker	Sterk afgenomen
Stemming	OK	Verminderd	Depressief
Cognitieve functies	Iets verminderd	Verminderd	Aanzienlijk verminderd en tunnelvisie
Emoties	OK	Instabiel	Verminderd en emotioneel
Prestaties	Tijdelijk en licht beperkt	Tijdelijk beperkt	Duurzaam en aanzienlijk verminderd
Mogelijkheid tot herstel	OK	Niet of licht beperkt	Beperkt

Wat kan je zelf doen?

- Ken je stressoren!
- Ben je bewust hoe je op je stressoren reageert
- Reduceer je stressoren
 - Vraag je zelf:
 - Kan de stressor worden vermeden?
 - Kan de stressor worden verminderd?
 - Kan ik meer invloed hebben op de situatie?
 - Kan ik mijn reactie beter beheersen?
 - Wie zou mij kunnen helpen met dit probleem?
 - Neem je tijd voor herstel, geef het prioriteit!



Permanente Stress beïnvloedt de Perceptie



Beschikbare online Trainingen (EN/NL)

- Elements, My Career, Training
- LYB Learning Online Catalogue
 - Optimizing Your Work/Life Balance: Taking Control of Your Stress (Skillsoft) - 3 modules 15" each
 - Understanding Stress
 - Coping with Stress to Prevent Burnout
 - Using the ABC Model to Manage Your Reaction to Stress
 - Getting Time under Control (Skillsoft)
- Time Management: LifeBeats maandthema (augustus)
- LifeBeats Mental Health Focus Area

Nu dat je hebt geleerd over wat stress is en de potentiële effecten, kun je stappen ondernemen om ze beter te beïnvloeden!

Check Signals

pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish