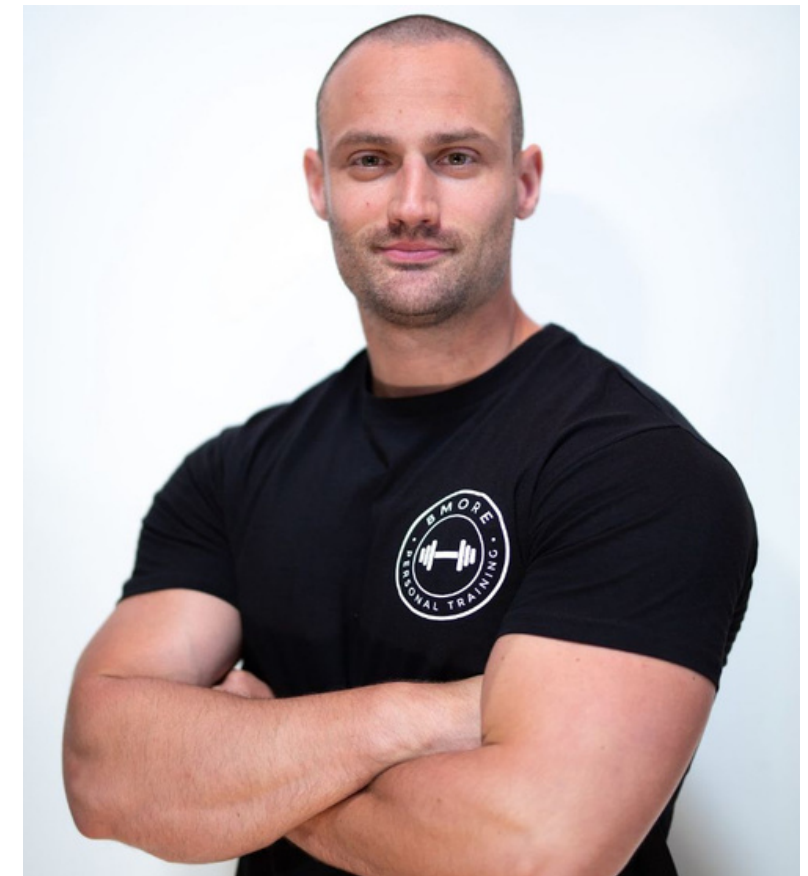


POWER WOMEN MASTERCLASS

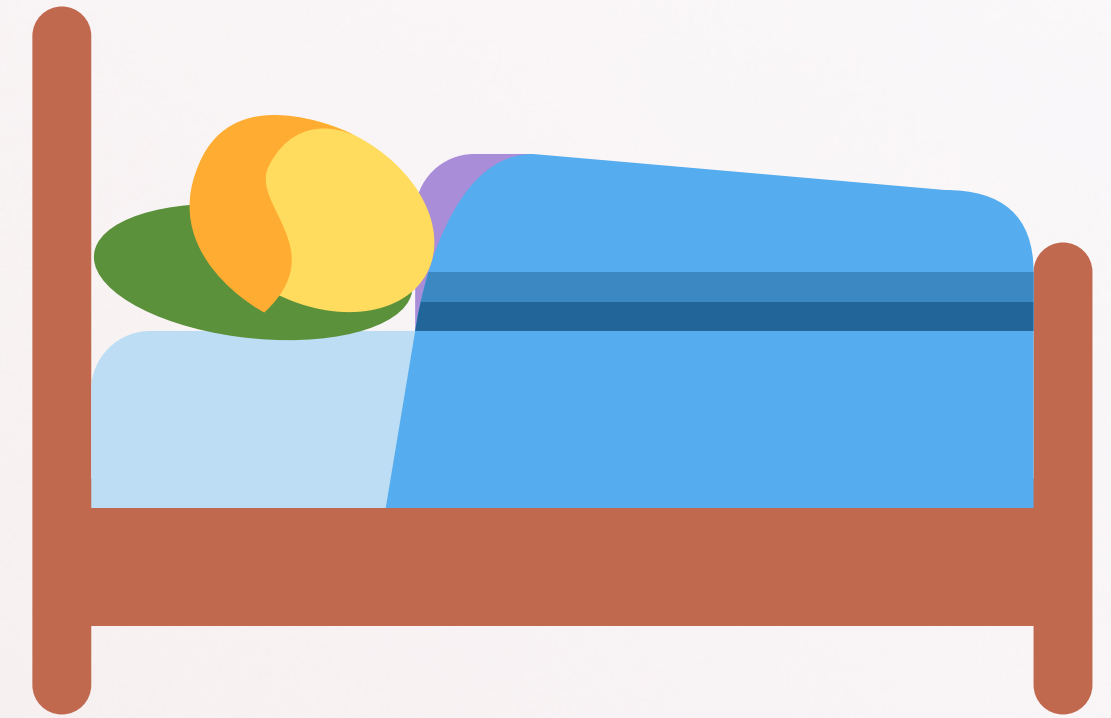
By Dylan Hermans - Online coach





RECAP WEEK 5: PLANNING

- 1 MAIL!
- NADENKEN...



RECAP



WEEK 6
Stressmanagement



Wetenschappelijk onderzoek: stress.

Uit onderzoek van september 2017 kwam de HGR (Hoge Gezondheidsraad) met enkele fascinerende resultaten.

Psychosociale aandoeningen vormen een ernstig gezondheidsprobleem en dragen bij aan de sterke toename van langdurige ziektes die we momenteel vaststellen.

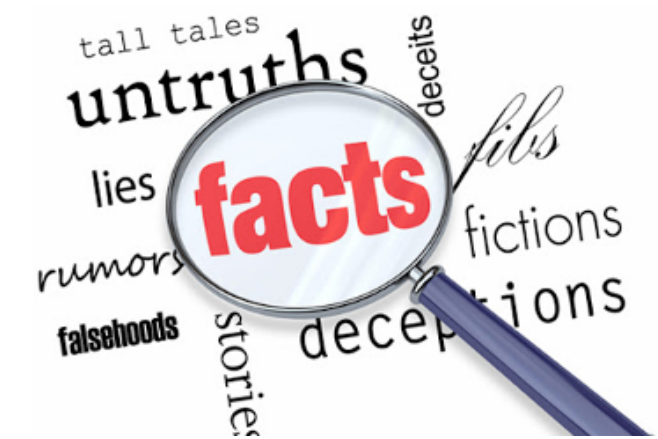
Marktonderzoek toont aan dat 46% van de Belgische bevolking last heeft van stress (en vermoedelijk nog meer). De uitlokkingsfactoren en klachten van stress zijn voor iedereen verschillend.

Toch heeft stress een aantal algemene kenmerken:

- je hebt het gevoel dat je de controle verliest
- haard, huid, nagels, vertering, slecht slapen, ...
- je stelt je eigen kunnen en zelfbeeld in vraag

Stress verlamt je als het ware.

MAAR: we kennen stress ook onder de vorm van 'een portie gezonde stress', dat jou dat extra duwtje in de rug geeft. Maar stress wordt een probleem als we de balans verliezen tussen onze draagkracht en draaglast.



draagkracht

- fysieke conditie
- mentale conditie
- sociale steun

draaglast

- hoge werkdruk
- ziekte
- conflicten
- kopzorgen
- financiële problemen



Wat is stress?

Stress is een niet specifieke respons van het lichaam op een veranderende situatie waarbij een natuurlijk overlevingsmechanisme in werking treedt.

Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich op en je ademhaling versnelt.

De adrenaline in je bloed stijgt en je staat klaar om te reageren.


Het brengt je lichaam in een staat van paraatheid, waardoor je alerter en meer geconcentreerd bent.





Soorten stress:

We onderscheiden drie soorten stress: spannende stress, frustrerende stress en schadelijke stress.

- Spannende stress. De spannende stress is een positieve vorm van stress. Het helpt je goed te presteren en extra alert te zijn in bepaalde situaties. Dat kan variëren van een sollicitatiegesprek tot een eerste keer seks met je nieuwe partner.
 - Frustrerende stress. De frustrerende stress treedt op onder omstandigheden die frustraties oproepen, zoals in de file staan of een collega die er naar de klote naar gooit.
 - Schadelijke stress. De schadelijke stress ten slotte is de ergste soort. Deze ontstaat bijvoorbeeld als een werknemer langdurig boven zijn kunnen moet presteren, als iemand regelmatig gepest wordt of na een traumatische ervaring, als bijvoorbeeld een bankoverval.
 - Als die spanning blijft aanhouden en het lichaam niet terugkeert naar een zogenaamd rustniveau, spreken we van chronische stress.
- 

2 belangrijke: acuut & chronisch

Acute stress ervaar je bijvoorbeeld bij vlieg angst, vlak voor je moet presenteren of bij het afleggen van een examen. Deze stress wordt gekenmerkt door angst voor die ene bepaalde situatie. Deze stress is voornamelijk van korte duur waarbij de emotionele balans snel herstelt en klachten verdwijnen.

Chronische stress Is een stresssituatie intens en repetitief (bv. het verlies van een dierbare, nachtlawaai, financiële problemen? Dan kan dit leiden tot een situatie waar je de dingen niet meer gebolwerkt krijgt.

Vaak negeren mensen de eerste symptomen van stress, met het idee dat ze vanzelf zullen verdwijnen. Maar die stresssymptomen zorgen ervoor dat je niet meer voldoende tot rust komt en ontspant zoals het hoort.

Je hebt daardoor steeds meer moeite om een stresserende situatie aan te kunnen. Je ziet je draagkracht afnemen.

Bij een aanhoudend onevenwicht raak je mentaal overspannen en lichamelijk uitgeput. Zelfs dagdagelijkse activiteiten worden dan te veel. (Burn-out).

Oorzaken van stress:

Negatieve stresssituaties vinden hun oorzaak bij ingrijpende gebeurtenissen (bv. verlies, gezondheidsklachten) maar ook bij repetitieve alledaagse ervaringen (bv. verkeersdrukte) die op je blijven inspelen.

Je verliest daardoor ook 's nachts je slaap en staat nog meer vermoeid op.

Zo start een negatieve spiraal: **de vicieuze cirkel van stress.**

Bij langdurige stress maakt je lichaam het hormoon cortisol aan, dat ervoor zorgt dat je beter met een stresssituatie kan omgaan. Maar houdt de stress aan, dan zal het voortdurend hoge cortisolgehalte nefast zijn voor je gezondheid.

Hierbij raken je bijnieren mogelijks uitgeput. De productie van cortisol valt stil en het gehalte ervan in je bloed daalt extreem.

Deze situatie geeft dan weer aanleiding tot een burn-out.



Vicieuze cirkel

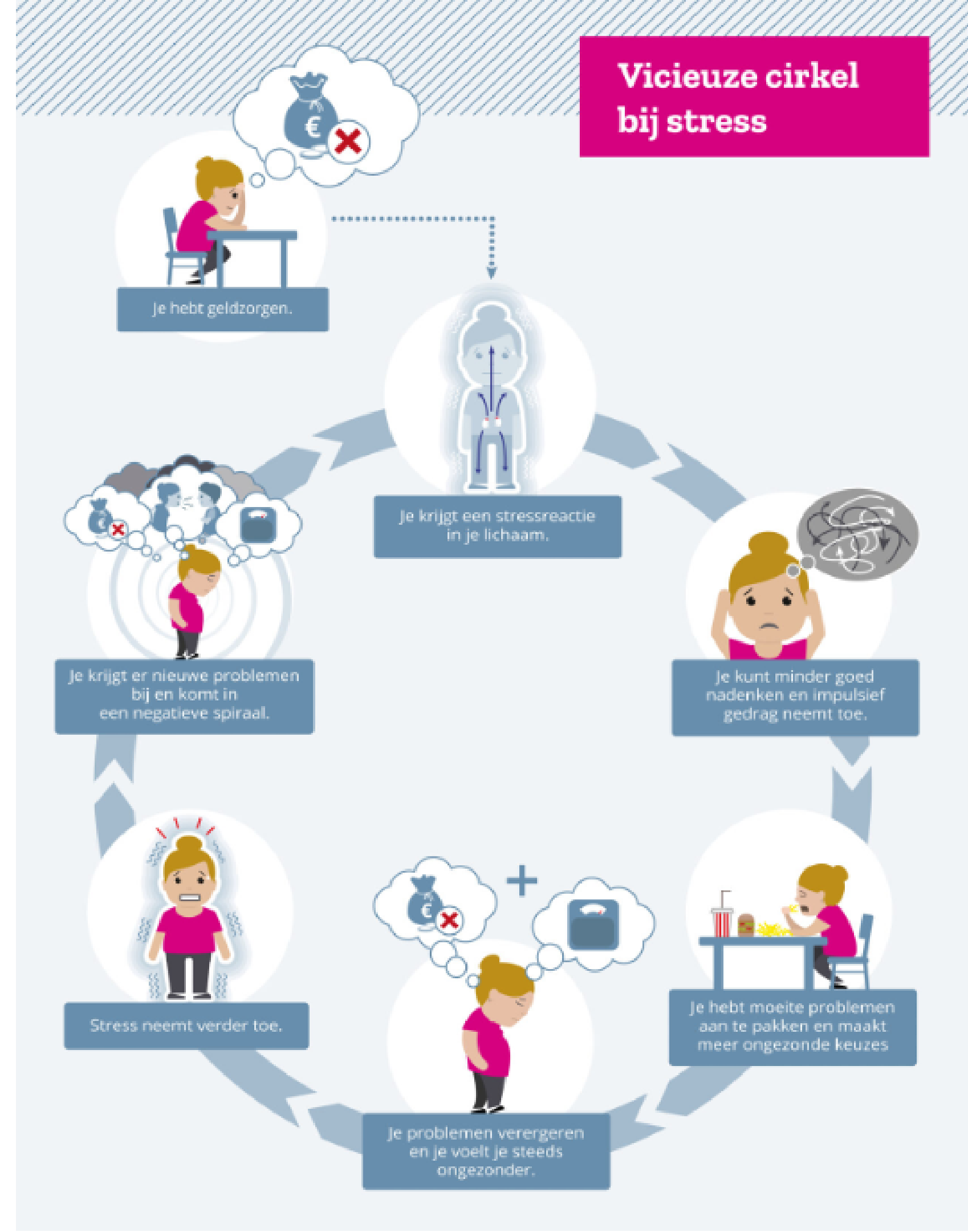
Met stressklachten loop je het risico in een vicieuze cirkel terecht te komen. Door de klachten ga je je waarschijnlijk zorgen maken of ergeren.

Want ziek worden, vermoeidheid of pijn voelen komt op dat moment waarschijnlijk niet handig uit...

De stress neemt weer toe. En de klachten verergeren.

In deze neerwaartse spiraal versterken stress, lichamelijke klachten en jouw reactie elkaar.

Dit moet je zien te doorbreken.



Symptomen van stress

Stress symptomen

De meest voorkomende klachten bij stress zijn:

- versnelde hartslag en/of ademhaling
- veel of juist weinig eetlust
- vermoeidheid
- duizelingen
- hoofdpijn



Symptomen van stress

Lichamelijke stress symptomen

Stress kan lichamelijke klachten veroorzaken. Lichamelijke reacties die bijvoorbeeld regelmatig voorkomen bij stress zijn:

- hoofdpijn
- misselijkheid
- maagklachten
- duizelingen
- overmatig transpireren
- versnelde hartslag en/of ademhaling
- trillen
- verhoogde bloeddruk
- (chronische) hyperventilatie
- huidaandoeningen
- slaapproblemen
- vermoeidheid



Symptomen van stress

Emotionele- en cognitieve stress symptomen

Onder invloed van stress komen bepaalde emoties voor, zoals frustratie, boosheid, prikkelbaarheid en angst.

Angst is een natuurlijke stressreactie, maar chronische stress zorgt er ook voor dat jij je misschien constant angstig voelt, zonder dat daar een directe reden voor is.

Ook worden mentale processen, waaronder de informatieverwerking, verstoord door stress.

Op cognitief gebied kun je hierdoor deze klachten herkennen:

- obsessieve gedachten
- vergeetachtigheid
- concentratieproblemen
- piekeren



STRESS

Symptomen van stress

Stress symptomen op gedragsniveau

Je kan ook stress symptomen op gedragsniveau krijgen.

Op gedragsniveau komen de volgende stressreacties voor:

- vermijding
- agressie
- te veel/te weinig eten
- overmatig actief zijn of net NIET
- te veel tegelijk doen
- meer roken
- drugs
- meer alcohol drinken



Oplossingen:



Elke persoon verschilt in zijn **weerbaarheid tegen stress**.

Onze doelstellingen en de beschikbare middelen beïnvloeden onze draagkracht. Maar evengoed je persoonlijkheid, situationele of omgevingsfactoren bepalen je stressbestendigheid op dat moment.

Om beter met stress om te kunnen gaan is het **belangrijk om de oorzaak aan te pakken**.

Daarnaast kan je je levensstijl met kleine maar doeltreffende acties aanpassen.

Dit kan door in eerste instantie te zorgen dat je je **rust** terugvindt en daardoor ook beter slaapt.

Wie kent harcoherentie?

YES



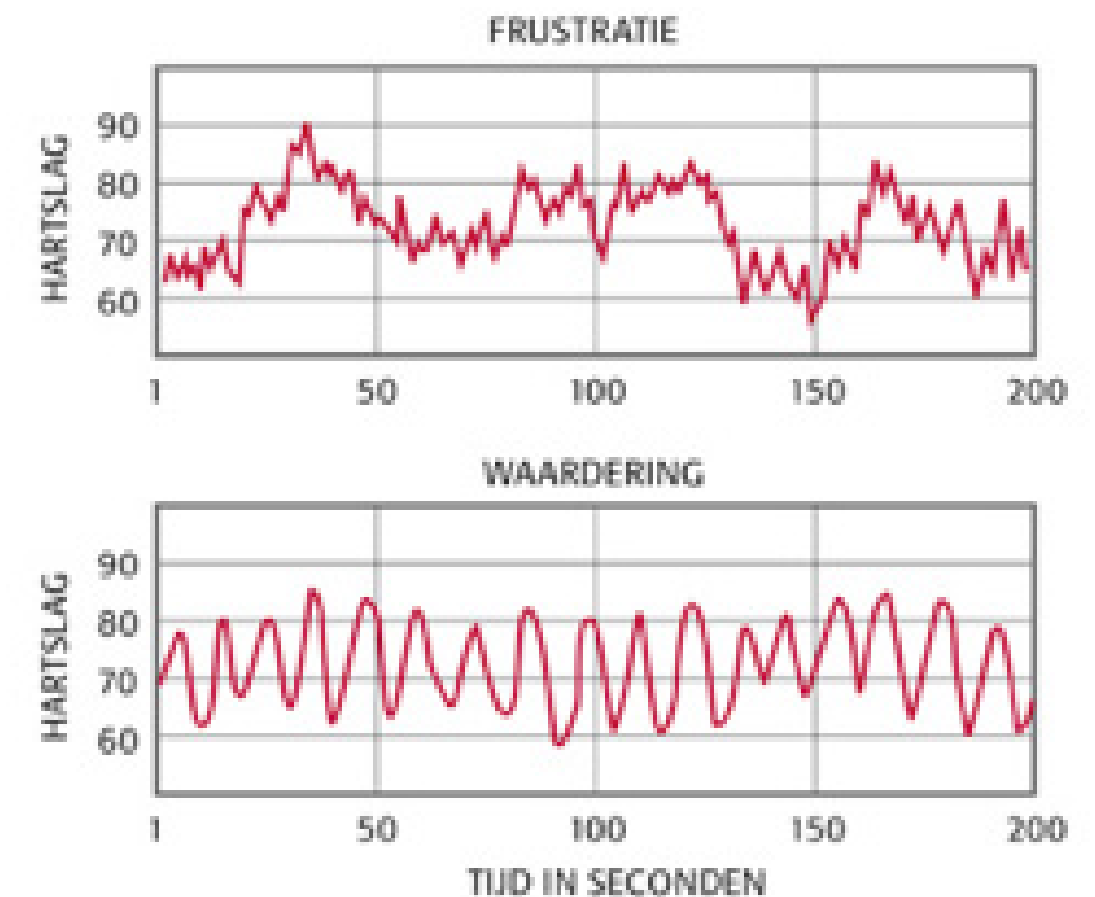
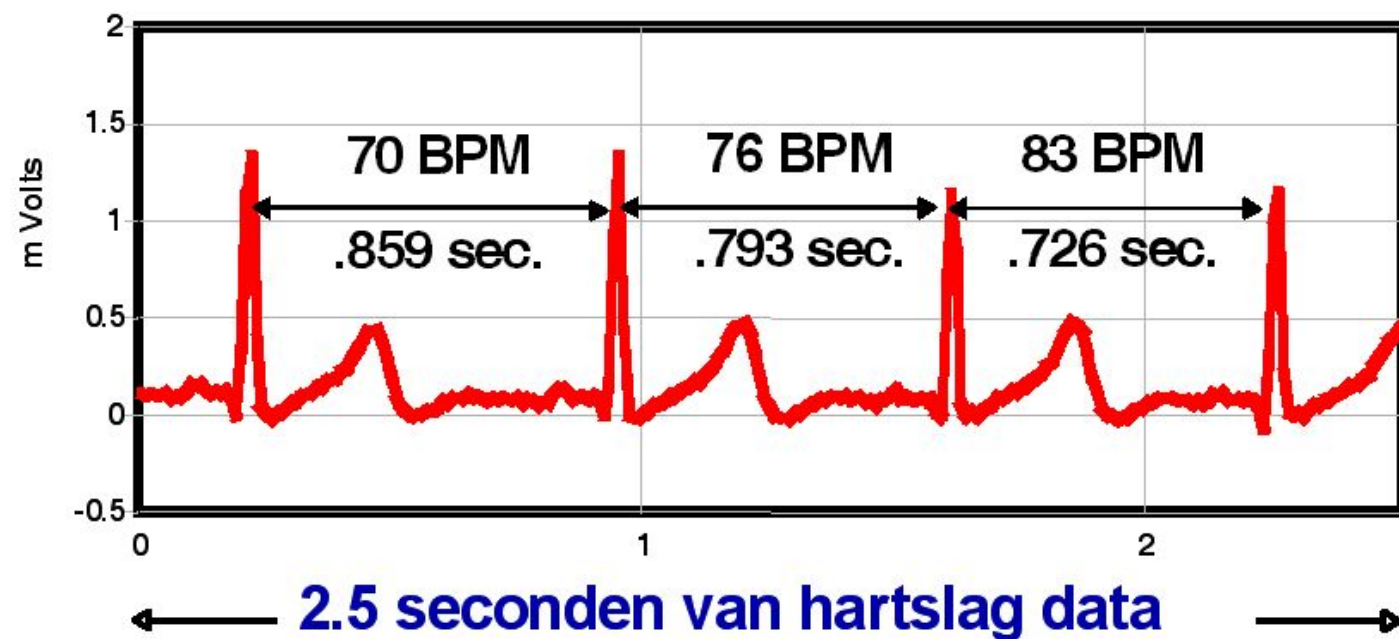
Hartcoherentie

Hartcoherentie is een ademhalingstechniek die jou mentaal en emotioneel in evenwicht brengt, waardoor je hele lichaam ontspant.

Je kan de techniek toepassen telkens als je het nodig hebt, waar je ook bent. Wanneer je je focust op een regelmatige ademhaling breng je je hart in een staat van coherentie.

Vervolgens stuurt het signalen naar je brein, waardoor je autonoom zenuwstelsel, emoties, verstand en dus ook je stressniveau opnieuw in balans komen.

Hart Ritme Variatie



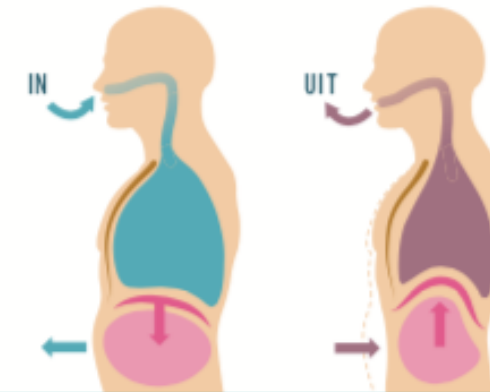
BLIJVEN ADEMEN

BLIJF STRESS DE BAAS IN 4 STAPPEN MET HARTCOHERENTIE

01

BEWUST ADEMEN

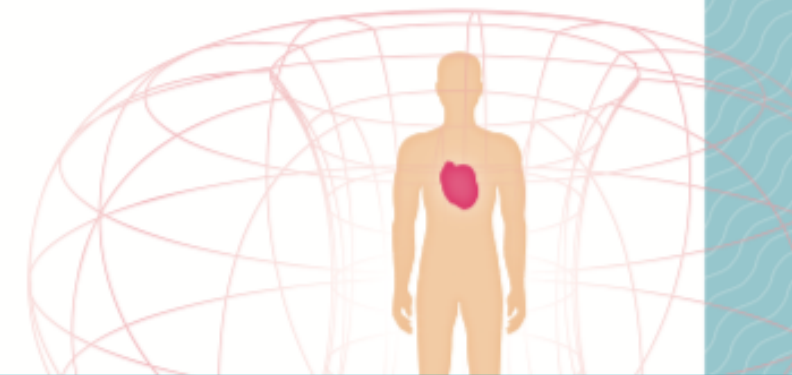
De sleutel tot hartcoherentie is een correcte ademhaling. Daarmee beïnvloed je je hart op een positieve manier en komt je autonome zenuwstelsel tot rust.



02

HET HART

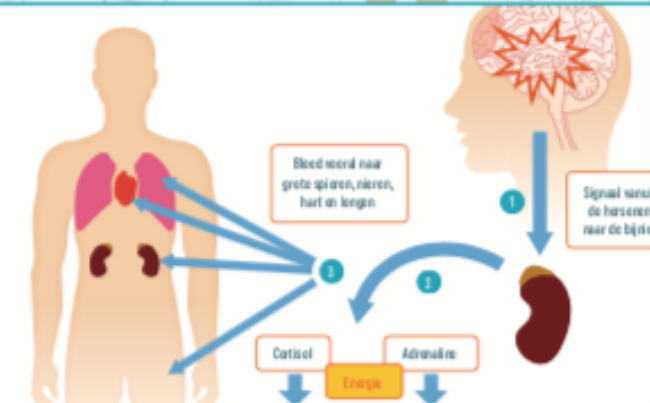
Een gelijkmatige stijging en daling van het hartritme, synchroon met de ademhaling is typerend voor een status van hartcoherentie, waarbij je hart optimaal communiceert met je brein.



03

HORMONEN EN EMOTIES

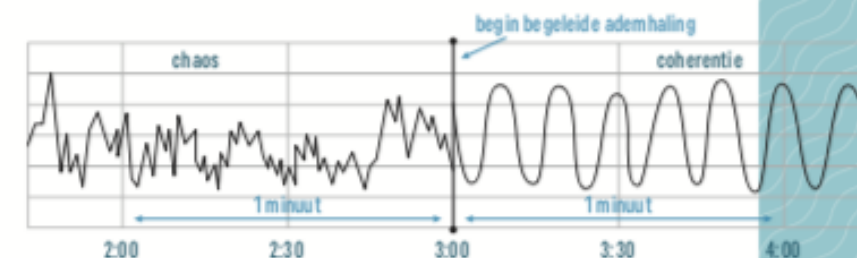
Door systematisch te oefenen stijgt het niveau van het verjongingshormoon en daalt het niveau van het stresshormoon cortisol. Bovendien stijgt het effect van hartcoherentietraining bij het ervaren van positieve emoties tijdens het oefenen.



04

HARTCOHERENTIE IN JE DAGELIJKS LEVEN

Zet hartcoherentie in tijdens situaties die voor jou stresserend zijn en krijg controle over je dagelijkse stressresponsen.



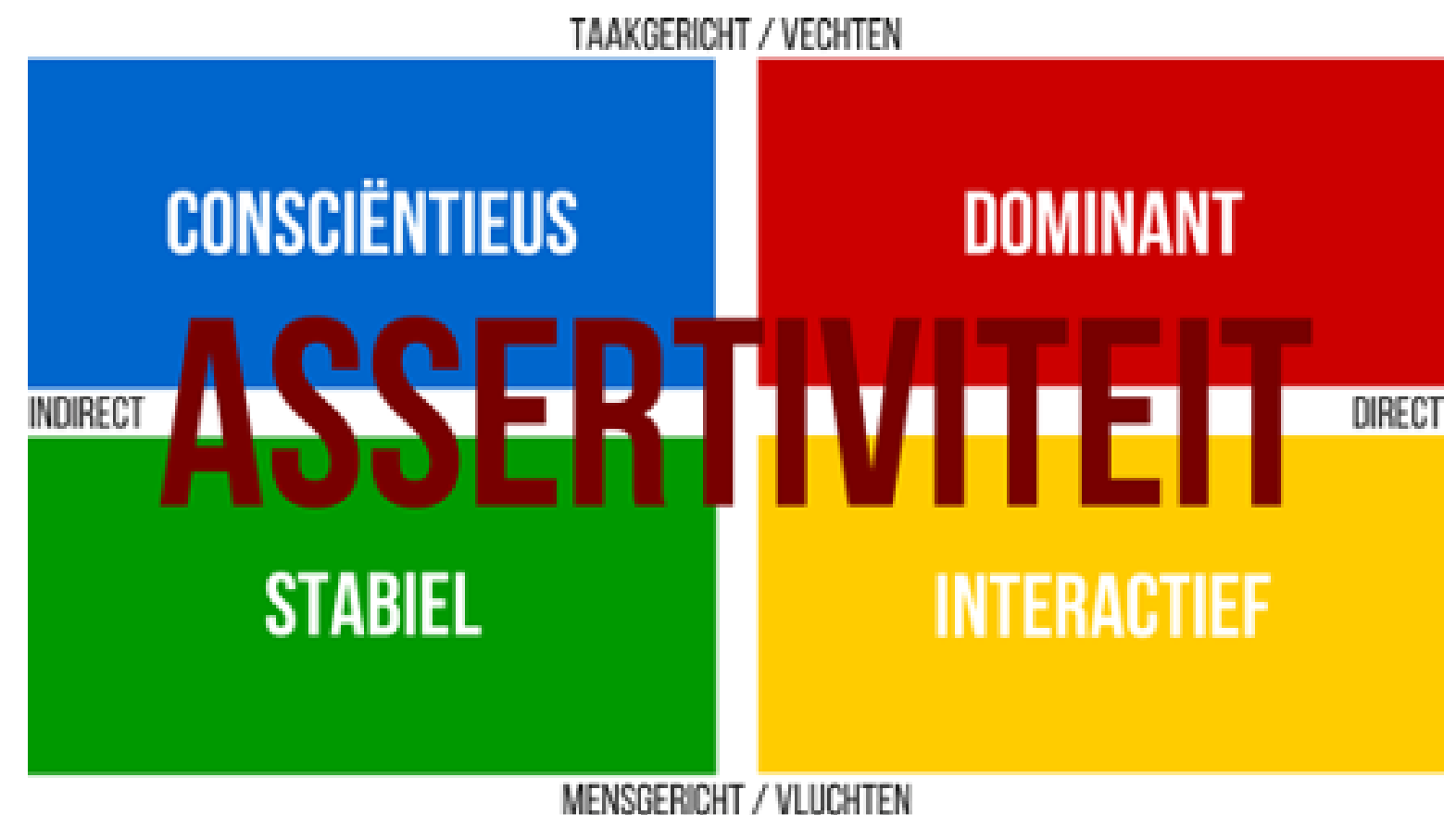
Assertiviteit

Een aantal sociale vaardigheden wordt samengevat onder het begrip 'assertiviteit'.

Ze zijn van groot belang in het voorkomen van stress. Assertief zijn betekent opkomen voor jezelf zonder de gevoelens en belangen van een ander uit het oog te verliezen.

Assertiviteit gaat over:

- NEE leren zeggen
- Grenzen stellen
- Geven van kritiek, feedback of uw mening
- Kritiek ontvangen



Leefgewoonten

Slechte leefgewoonten: iedereen kent ze.

Roken, te veel drinken en vettig eten.

Ze beïnvloeden je lichamelijke gezondheid. Maar indirect beïnvloeden slechte leefgewoonten ook je psychische gezondheid. Door een verkeerd eetpatroon, onvoldoende nachtrust en te weinig lichaamsbeweging voel je je minder fit en ben je kwetsbaarder voor stress.

Met een goede gezondheid kun je daarentegen wel tegen een stootje. Die draagt bij aan je draagkracht!

Ook werkgewoonten kunnen **een positieve of negatieve invloed** uitoefenen op de draaglast die je hebt.

YOU CAN
DO IT!

Werkgewoonten

Ook werkgewoonten kunnen **een positieve of negatieve invloed** uitoefenen op de hoeveelheid stress die je ervaart:

- Werk je regelmatig over?
- Ga je überhaupt graag werken?
- Doe je meerdere dingen tegelijkertijd?
- Eet je vaker achter de computer of tussen de papieren in plaats van pauze te nemen?



Ontspanning en herstel

Ontspanning is nodig om je lichaam en geest te laten herstellen van inspanning.

Krijgen je lichaam en geest niet de tijd om bij te komen, dan stapelen de spanning en vermoeidheid zich op. Tot het teveel wordt.

Je kunt veel meer aan als je tussendoor ontspant. Je gaat makkelijker om met stress, werk en de eisen die aan je gesteld worden.

HERSTELPIRAMIDE



Hoe ontspannen?

Voor de één is ontspanning uitgaan met vrienden, voor de ander is het met een goed boek op de bank zitten. Weer een ander kan niet zonder sporten.

Ontspanning kun je geestelijk of lichamelijk zoeken. Het is belangrijk dat je voor jezelf nagaat wat ontspannend voor jou is, waar jij plezier aan beleeft. Zodat je hoofd leeg wordt en je lichaam ontspant.



...AND
Relax



Ontspanningsoefeningen?



Soms is het goed om actief ontspanningsoefeningen te doen.

Yoga, mindfulness en meditatie kunnen hele geschikte methoden zijn. Vooral als de spanning in de loop van de jaren is opgebouwd.

Het kost oefening om je spanning dan kwijt te raken.

De ontspanningsoefeningen zullen in het begin misschien niet vlekkeloos verlopen of misschien zelfs spanning oproepen.

Wees dan niet ontmoedigd. PLEASE :)

Na een paar keer zul je merken dat je meer controle krijgt over de spanning in je lichaam en dat je rust en ontspanning steeds groter wordt.

**"MEDITATION.
IT'S NOT WHAT
YOU THINK."**

Iedereen heeft zijn eigen manieren om te ontspannen.

Een aantal manieren die goed kunnen helpen:

- luisteren naar muziek
- een boek lezen of een andere hobby
- een wandeling maken in de natuur
- sporten
- een bad of warme douche
- laten masseren
- seks
- de tijd nemen om rustig te koken en te eten

Methoden die je helpen om te leren ontspannen zijn:

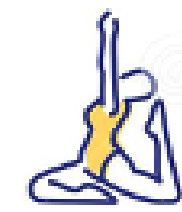
- ontspanningsoefeningen
- yoga
- ademhalingsoefeningen
- meditatie
- mindfulness



Use
Aromatherapy



Practice
Visualization



Do Yoga



Take a Walk



Spend Time
in Nature



Listen to
Soothing Music



Breathe Deeply



Keep a Journal



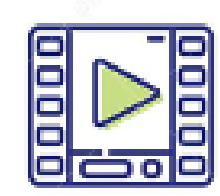
Art Therapy



Get a Massage



Meditate



See a Movie



Read a Good
Book



Soak in a
Warm Bath



Laugh Out Loud



Have a Warm
Drink

QUOTE VAN DE WEEK:

“I am the master
of my fate, I am
the captain of my
soul.”

William Ernest Henley.



HUISWERK WEEK 6

01 Schrijf op wat jou stress geeft.

02 Maak een lijst met DE-stress momenten! Pas deze ook toe!

03 Luister de podcast 'leef je mooiste leven' van Michael Pylarczyk

Afleveringen:

40 Omgaan met negatieve reacties

47 Stress en burnout

81 Relax geen stress

83 Jongeren en burnout

92 meditatie

Doormailen naar

dylan@bmorepersonaltraining.be voor maandag

16 uur.



