

Nieuwsflits

APRIL
2024



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-5

BELASTING EN BELASTBAARHEID

PAGINA 6

**SELFCARE TIPS VOOR
ZORGPROFESSIONALS**

PAGINA 7

**ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE
LIJF**

Belasting en belastbaarheid:

De fysiologie van stress

We leven in een hectische maatschappij waarin alles steeds sneller gaat en er veel op ons afkomt. Hier ontkomen we niet meer aan. Niet alle stress is verkeerde stress. Een bepaalde mate van spanning werkt productief en geeft extra energie. Een evenwichtige balans tussen ontspanning en inspanning, en tussen goede en foute stress houdt ons fit en gezond. Maar wat is nu eigenlijk stress, en hoe herkent u het als de stressfactor even te veel wordt?



Wat is stress

Stress is een concept dat op verschillende manieren opgevat kan worden en het begrip stress wordt dan ook op verschillende manieren gebruikt. Stress is enerzijds persoonlijk, subjectief en moeilijk inzichtelijk te maken. Anderzijds zijn de effecten van stress vaak gemakkelijker waar te nemen en komen deze effecten universeel voor.

Wanneer en waarom iemand stress ervaart, verschilt van persoon tot persoon. Hierbij spelen allerlei factoren een rol, zoals eerdere ervaringen, perceptie van de situatie, maar ook iemands temperament, karakter, gezondheid, thuissituatie, inschatting van de impact of het stressniveau voorafgaand aan de situatie.

Indien de persoon effectief weet om te gaan met de situatie, en de coping dus effectief is, dan zal de mate van activatie of stress na verloop van tijd weer afnemen. Wanneer echter de coping ineffectief is en de persoon weinig effectief met de situatie overweg kan, dan zal de activatie of stress weinig afnemen.

Verkeerde stress

Verkeerde stress ontstaat bijvoorbeeld door een verkeerde houding, steeds terugkerende bewegingen, zorgen hebben om/voor, verliessituaties, slechte sfeer op de werkvloer, of door emotionele of mentale druk in de privé- of werksfeer. Deze stress kost u steeds meer energie.

Positieve Stress

Positieve stress is bijv. een leuke nieuwe baan, een nieuwe studie, geboorte, vakantie, huwelijk, verhuizen, verbouwingen etc. Deze vorm van stress geeft vaak een oppepper en geeft meestal energie.

De vicieuze stress-cirkel

Als de inspanning of stress (zowel positieve als verkeerde) te eenzijdig of te langdurig is, gaan we ons minder fit voelen. We worden geplaagd door last van de schouders en nek, rugklachten, vaker hoofdpijn, krampen in kuiten, gevoelige arm of elleboog, enz. De meeste mensen lopen lang door met deze klachten, waardoor ze op termijn verergeren. Ze zeggen leuke afspraken af, drinken vaker koffie of alcohol, eten meer snelle maaltijden, meer zoetigheden en vaak ook vetter voedsel. Ook zijn veel mensen geneigd om regelmatig pijnstillers te nemen en te stoppen met sporten. Je voelt het al... Deze maatregelen zullen de klachten juist verergeren i.p.v. verhelpen. En zo komen we in een vervelende vicieuze cirkel terecht, met alle gevolgen van dien. Want wanneer de klachten lang aanhouden zonder dat we naar ze luisteren, kunnen ze uiteindelijk leiden tot overbelasting en ziekteverzuim. Iets waar niemand op zit te wachten. Herken je bovenstaand proces? Dan is het goed om tijdig aan de bel te trekken, te luisteren naar je lichaam, en stil te staan bij het belang van ademhaling, ontspanning, beweging, slaap en voeding.



Wat gebeurt er bij langdurige stress?

Bij chronische pijn of chronische stress laat het lichaam voortdurend verhoogde niveaus van endorfine, adrenaline en cortisol zien. Deze stoffen zorgen ervoor dat ons bloeddruk stijgt, onze hartslag sneller gaat, onze ademhaling zich versnelt en dat onze spieren klaar staan om actie te ondernemen (werken, vechten, vluchten oftewel de sympathicus). We hebben allemaal in zekere mate spanning nodig, maar de spanning mag niet te groot worden en ook niet te lang duren. Wanneer we langdurig blootstaan aan pijn, stress of verveling, gebeurt er iets in ons lichaam. Ons lichaam zoekt dan een 'alternatief' evenwicht en waarschuwt ons via subtiele signalen dat er iets moet gebeuren. We krijgen vaker hoofdpijn, zijn sneller moe, voelen ons geprikkelder, lustelozer of gejaagder. Hartkloppingen, darmklachten en slaapproblemen zijn ook veelgehoorde stressgerelateerde klachten. Een teken dat ons systeem duidelijk overprikkeld is en dat onze cellen op zoek zijn naar balans. Als we niet oppassen, of hieraan voorbij gaan, raakt het belangrijke evenwicht tussen ontspannen en inspannen, tussen geven en nemen, tussen rust en werk, plezier en routine steeds verder zoek. Hierdoor raken ons autonoom zenuwstelsel en ons hormonale systeem uiteindelijk uit evenwicht. En dit kan echt vervelende klachten veroorzaken. Dit maakt dat stress en verveling waarschijnlijk vaker aan de basis van veel lichamelijke, geestelijke, psychische en emotionele ongemakken dan we denken.

Stress heeft invloed op:

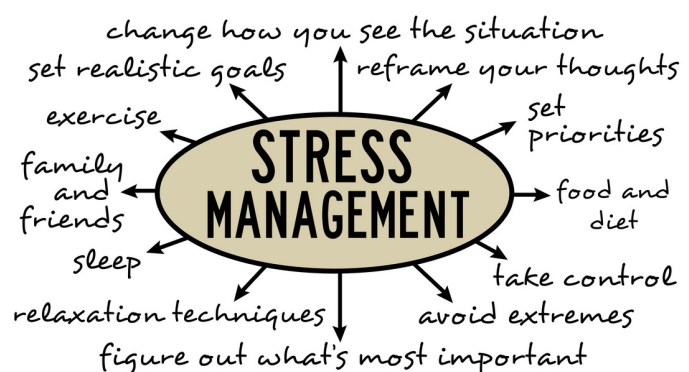
- Het ontstaan van ziekte
- De gevoeligheid voor ziekte
- Het verloop van ziekte (ook als er een andere oorzaak is)
- Het herstel van ziekte

Stress heeft aantoonbaar verband met:

- Cardiovasculaire aandoeningen
- Alcohol- en middelenmisbruik
- Verminderd immuunsysteem
- Diabetes
- Kanker

Stress (zoals hoge werkdruk, spanningen op het werk, veranderingen op het werk) **en/of problemen thuis** (zoals financiële zorgen, relatieproblemen, gezondheid), **kan diverse klachten veroorzaken zoals:**

- Hartkloppingen
- Nervositeit
- Slapeloosheid
- Concentratieproblemen
- Stemningswisselingen



De volgende eigenschappen kunnen mensen kwetsbaarder maken voor stress:

- Perfectionisme
- Veel van jezelf eisen en dingen 'moeten'
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Grote betrokkenheid bij gezin of werk
- Moeilijk 'nee' kunnen zeggen, grenzen kunnen aangeven of voor jezelf opkomen
- Moeilijk om hulp of steun vragen
- Slecht je gevoelens kunnen uitten
- Streven naar waardering van anderen
- Pessimisme en weinig positief zijn over je behaalde prestaties
- Gevoel weinig invloed te kunnen uitoefenen op de omgeving en het eigen leven
- Prestatiegericht zijn, gehaast zijn, niet 'niets' kunnen doen, meerdere dingen tegelijk willen

Naast deze eigenschappen, kunnen zoals gezegd ook leef- en werkgewoonten de draagkracht verminderen. Denk aan verkeerde leefstijl, slecht eten/slapen/bewegen. Teveel werken, slechte organisatie van het werk, te weinig rust nemen. De draaglast wordt dan groter dan de draagkracht. Hierdoor vermindert je veerkracht, ben je vatbaarder voor stress.

Welke uit dit lijstje herken je in jezelf?

Zolang het herstel na een inspanning (werk/stress periode/ziekte/beweging) in balans is met de inspanning zelf, is er niets aan de hand. Belasting en belastbaarheid zijn dan goed op elkaar afgestemd.

Bij chronische pijn of chronische stress laat het lichaam voortdurend verhoogde niveaus van endorfine, adrenaline en cortisol zien. Deze stoffen zorgen ervoor dat ons bloeddruk stijgt, onze hartslag sneller gaat, onze ademhaling zich versnelt en dat onze spieren klaar staan om actie te ondernemen (werken, vechten, vluchten oftewel de sympathicus).

We hebben allemaal in zekere mate spanning nodig, maar de spanning mag niet te groot worden en ook niet te lang duren. Wanneer we langdurig blootstaan aan pijn, stress of verveling, gebeurt er iets in ons lichaam.

Ons lichaam zoekt dan een alternatief evenwicht en waarschuwt ons via subtiele signalen dat er iets moet gebeuren. We krijgen vaker hoofdpijn, zijn sneller moe, voelen ons geprikkelder, lustelozer of gejaagder. Hartkloppingen, darmklachten en slaapproblemen zijn ook veelgehoorde stressgerelateerde klachten. Een teken dat ons systeem duidelijk overprikkeld is en dat onze cellen op zoek zijn naar balans.

Bij stress kijken we naar de druk die er op iemand wordt uitgeoefend (extern) en de capaciteiten van iemand om die druk te weerstaan (intern)

Hoe is het met jouw belasting en belastbaarheid? Heb je het gevoel dat het in balans is, of juist uit balans? Welke fysieke, emotionele of mentale eigenschappen of gewoontes maken dat je gevoeliger bent voor stress? Wat heb je eerder aan trauma/stress/moeilijkheden meegemaakt, waardoor jij wat hoger begint op de stressladder? Hoe kun je hierin geduld en compassie voor jezelf tonen?

Selfcare tips voor zorgprofessionals

1. Probeer acupunctuur of reflexologie.
2. Vermijd multitasking.
3. Verminder schermtijd buiten werktijd.
4. Onderhoud persoonlijke relaties.
5. Zoek naar manieren om te lachen.
6. Oefen empathie en mededogen voor jezelf.
7. Doe vrijwilligerswerk.
8. Oefen affirmaties.
9. Probeer begeleide slaapmeditaties.
10. Maak je werkomgeving comfortabeler.
11. Leer stressmanagementtechnieken.
12. Overweeg een therapeut of coach.
13. Zorg voor regelmatige medische check-ups.
14. Beoefen geweldloze communicatie.
15. Wees niet te streng voor jezelf.
16. Verken creatieve uitlaatkleppen, zoals schilderen of schrijven.
17. Vind plezier in kleine dingen.
18. Leer omgaan met kritiek.
19. Probeer progressieve spierontspanning.
20. Zorg voor een regelmatige en gezonde maaltijd routine.
21. Verlaag je inname van geraffineerde suiker.
22. Blijf in contact met vrienden en familie.
23. Zorg voor een goede houding tijdens het werken.
24. Leer en pas de techniek van diepe ademhaling toe.
25. Maak tijd voor stille momenten gedurende de dag.
26. Creëer een veilige en kalmerende ruimte thuis.
27. Maak een wandeling in de natuur.
28. Leer om nee te zeggen als het teveel wordt.
29. Doe iets aardigs voor jezelf
30. Probeer wat lichte stretching of yoga in de ochtend.
31. Doe mee aan sociale activiteiten, ook al is het virtueel.

Podcast



ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8,- is hij voor jou! App of mail me: magazine@ditlievelijf.nl



Website Dit Lieve Lijf

De website

www.ditlievelijf.nl is
klaar!

Neem je een kijkje?

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf
De Stuwdiijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl
www.ditlievelijf.nl