



BEGRIJP JE STRESS!



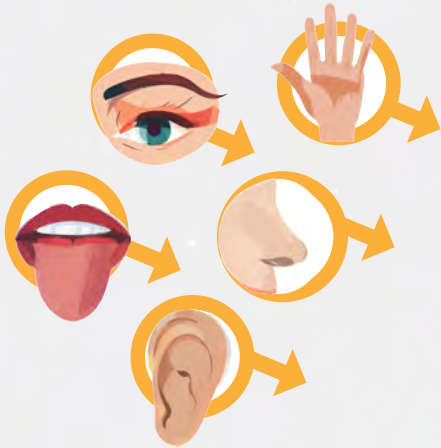
EEN PRODUCTIE VAN

FINANCIERING

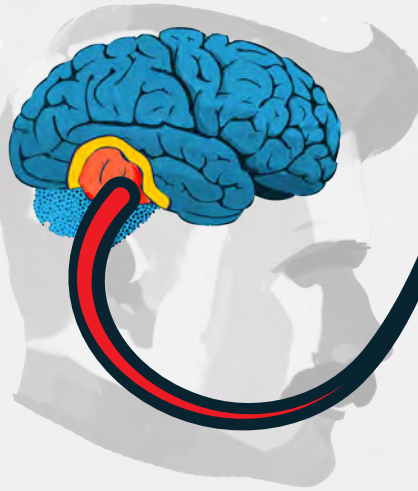


1

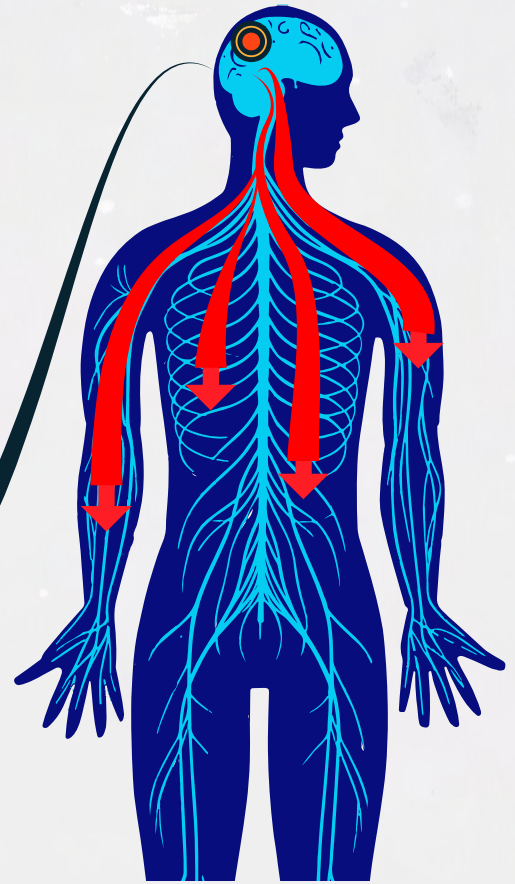
De stress-reactie



Alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt wordt in je hersens automatisch gecheckt of het veilig is.



Je geheugen werkt daar onbewust aan mee. Zonder na te denken herken je zo leuke en gevaarlijke situaties



Bij gevaar of spanning, zorgen allerlei stofjes en je zenuwen ervoor dat je lichaam snel kan reageren. Dat noemen we een stress-reactie. ⚡

Stress is normaal.
Je stress-niveau gaat de hele tijd op en neer.

Stressniveau

Te hoog

Te laag

Te lang te veel stress

Alleen als je te lang en te vaak stress hebt, krijg je stress klachten. En daar kun je behoorlijk last van krijgen.

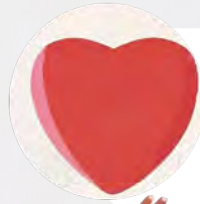
2

Hoe merk je dat je stress hebt?

Je lichaam reageert automatisch.



**Wát er gebeurt, is bij iedereen anders.
Welke herken jij?**



Hartslag snel of onregelmatig



Hoge bloeddruk



Huiduitslag



Pijn aan hoofd, nek of rug



Veel of geen zin in eten



Rood hoofd of zweten



Hoge bloedsuikers



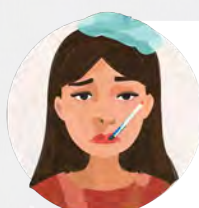
Snelle ademhaling of hyperventileren



Diarree of verstopping vaker plassen



Maagklachten of buikpijn



Vaak ziek

Duizelig, oorsuizen



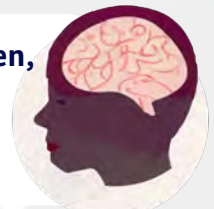
Slaapproblemen



Geen of veel zin in seks



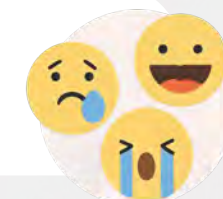
Niet goed denken, concentreren, beslissen



Overal gevaar zien



Snel boos, verdrietig of somber



Meer roken, drinken of op telefoon



?

Hoe merk je dat je teveel stress hebt?

Als je teveel stress hebt dan gaat in je hersenen een soort alarm af.

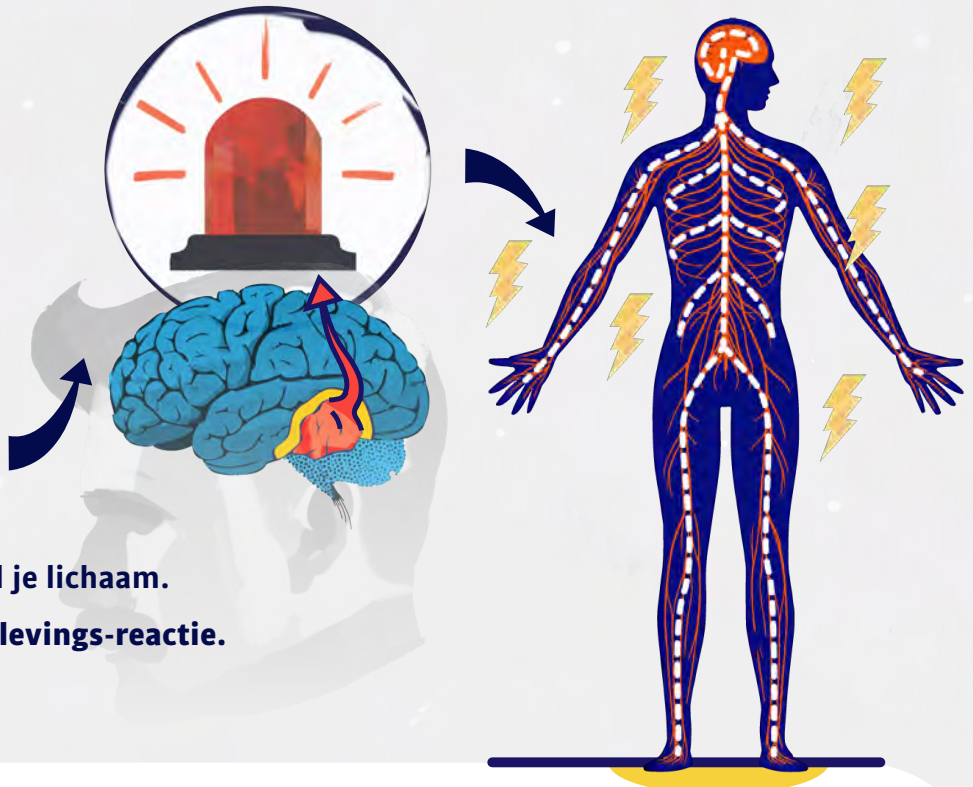


Teveel stress

Dat gaat automatisch.

Dat heeft invloed op heel je lichaam.

Dat noemen we een overlevings-reactie.



De overlevings-reactie is bedoeld om je te beschermen tegen gevaar.

Dat is op zich goed. Alleen het deel in je hersenen waarmee je nadenkt en dat je gevoel controleert, werkt dan even minder goed. En dat is soms lastig.

Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?



Vechten



Vluchten



Bevriezen



(te aardig doen)

Pleasen

Wat merk je dat het effect is op een ander?

Wat zijn dingen die jou stress geven?



Problemen op
je werk of
geen werk



Verwaarlozing
of geweld
in jeugd

Ziekte of
Pijn die niet
overgaat



Geldproblemen



Mishandeling

Negatieve
gedachtes
over jezelf



Geen fijne plek
om te wonen

Ziekte
van een
familie lid



Digitale
stress



Problemen
op school



Verslaving

Nare herinneringen



Moeite met
lezen en
schrijven

Problemen
met mensen
om je heen



Grote
veranderingen



Zorgen over de wereld
of over je toekomst

Discriminatie/
buitensluiten



Zorgen over de
opvoeding of
over je kind



Te veel ballen
in de lucht



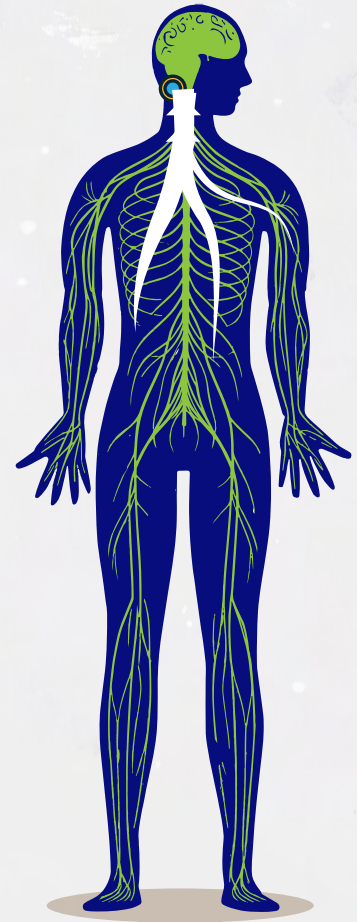
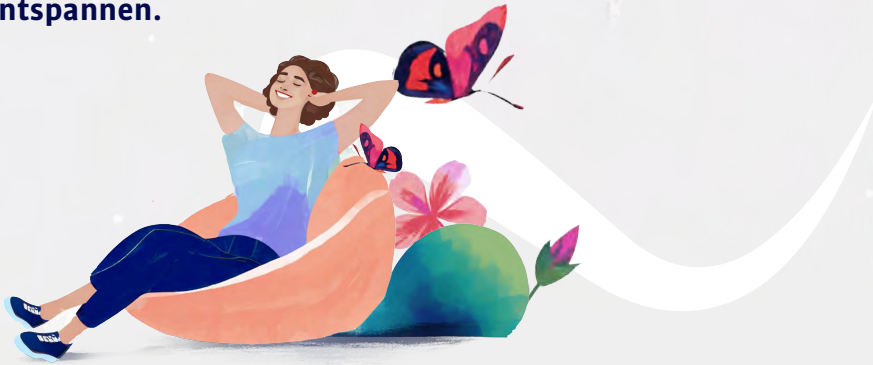
Je alleen
voelen

?

Wat kan je zelf doen?

Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam.

En dat is ook andersom. Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en stoffen ervoor dat je hersens ook ontspannen.



Wat helpt kan voor iedereen anders zijn.

Wat helpt jou om te ontspannen?

Sommige dingen hebben direct effect. Andere hebben meer tijd nodig.



6

Wie kan jou verder helpen?

Als je last hebt van stress, is het verstandig om hulp te zoeken.

Want als je last van stress hebt kan je daar meestal niet zo goed over nadenken.

Samen kun je een oplossing vinden voor de problemen die je stress geven.

Je kunt bijvoorbeeld terecht bij:



Familie, vrienden of buren



Je huisarts



Het wijk- of buurtteam



De psycholoog of praktijkondersteuner



De fysiotherapeut



Online hulp



Collega
docent
trainer



De jeugdgezondheidszorg





BEGRIJP JE STRESS!



EEN PRODUCTIE VAN



FINANCIERING

