

# WAT JE MOET WETEN OVER STRESS



Thijs Launspach





# WAT JE MOET WETEN OVER STRESS

- Weten hoe stress werkt
- Herkennen van stress-signalen
- Drie technieken om stress te laten dalen
- Mentaal gezond werken



STRESS = FYSIEKE EN  
PSYCHOLOGISCHE REACTIE  
OP GEVAAR









**ACUTE  
STRESSOREN**

**WERK-  
GERELATEERDE  
STRESSORS**

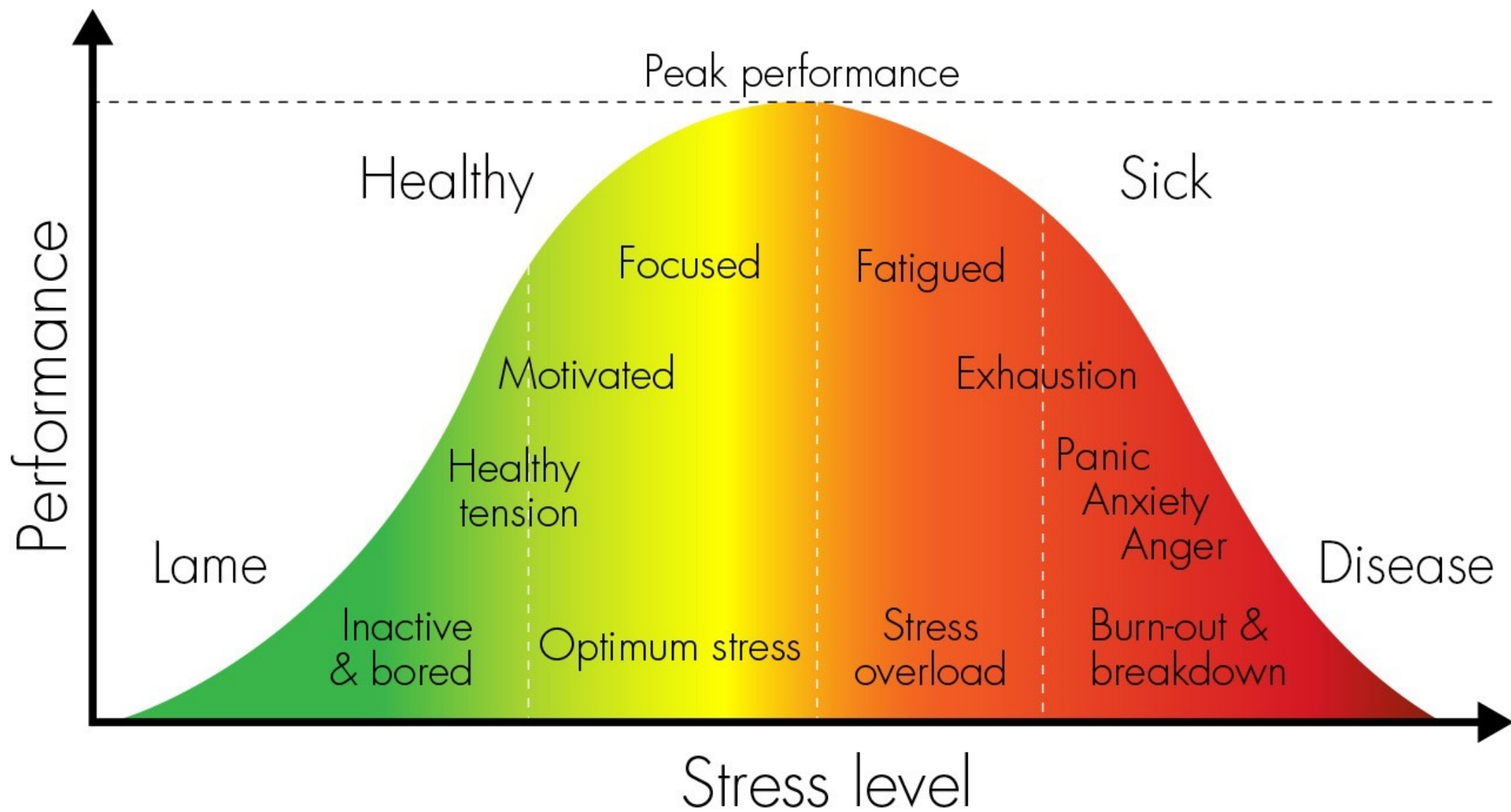
**LEVENS-  
STRESSORS**

# TOP 10

## Most Stressful Life Events: The Holmes and Rahe Stress Scale







## FYSIEK

Spanningsklachten (nek, schouders)  
Onverklaarbare pijntjes  
Duizeligheid  
Verlies van libido  
Steeds verkouden zijn  
Hartkloppingen

## COGNITIEF

Concentratieproblemen  
Alleen negatieve dingen zien  
Zorgen maken of piekeren  
Geheugenproblemen  
Moelijker beslissingen nemen  
Veel gedachten / een onrustig hoofd

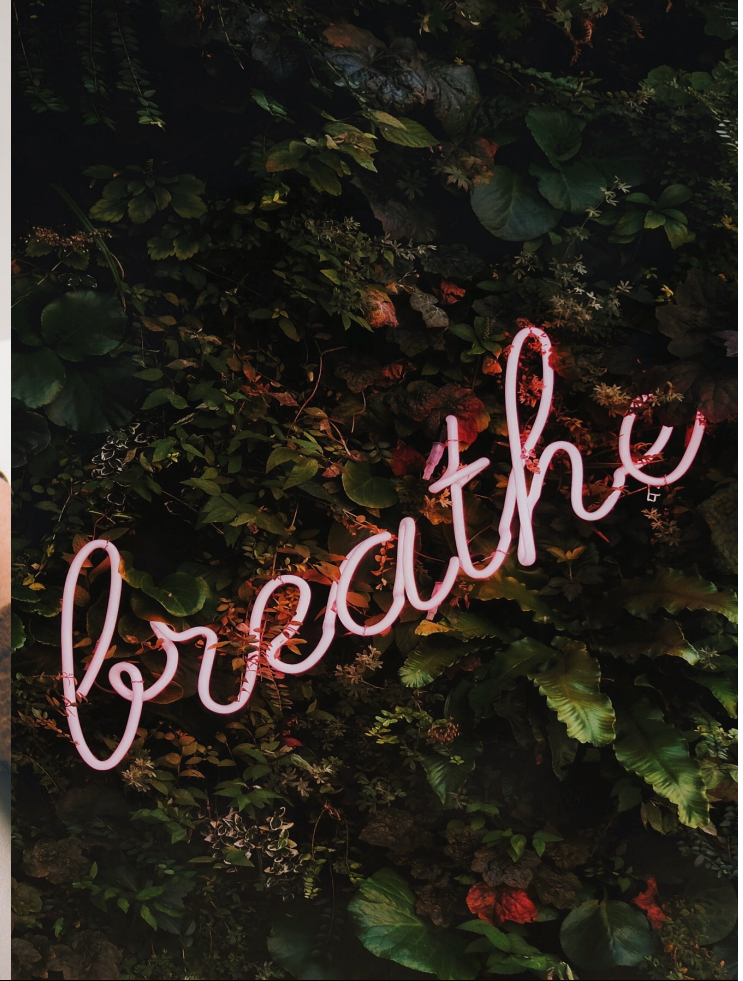
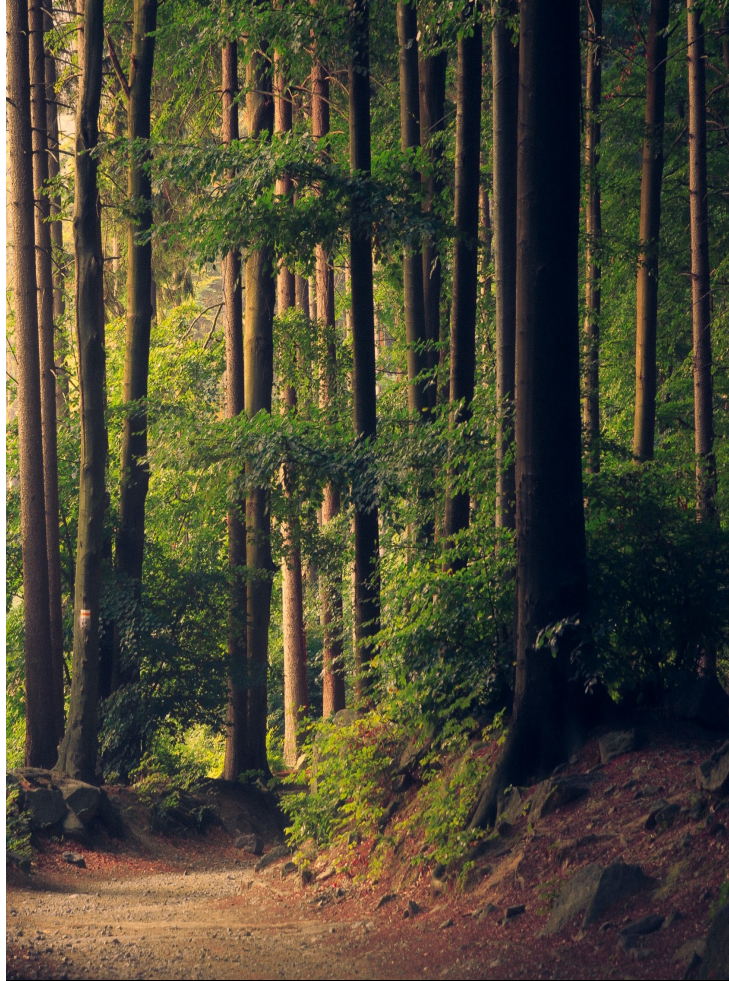
## EMOTIONEEL

Niet in staat zijn te ontspannen  
Irritatie / kort lontje  
Gedepimeerd of ongelukkig gevoel  
Eenzaamheid  
Emotionele wisselvalligheid  
Een slecht humeur

## GEDRAG

Uitstelgedrag  
Jezelf afzonderen  
Teveel of te weinig eten  
Teveel of te weinig slapen  
Excessief alcohol- of drugsgebruik  
Zenuwtics (bijv. nagelbijten)

# STRESSNIVEAU LATEN DALEN



# VRAAG

Wat is jouw favoriete anti-stress tip?

# VIJF TIPS VOOR MENTAAL GEZONDER WERKEN:

- Stel grenzen aan je bereikbaarheid. Zet notificaties van mail en apps uit.
- Eindig je dag met een *braindump*
- Neem geregeld pauze (en beweeg!)
- Stel prioriteiten - MOET IK DIT NU DOEN?
- Vraag hulp wanneer dat nodig is



# WAT JE MOET WETEN OVER STRESS

- Weten hoe stress werkt
- Herkennen van je eigen stress-signalen
- Drie technieken om stress te laten dalen
- Mentaal gezond werken
- Accepteren dat je geen superheld bent







@thijslaunspach

Linken?  
Leuk!



thijs@thijslaunspach.nl