

## Het 'Stress Stoplicht'

In deze tijd vol veranderingen kun je soms voelen dat stress bij je toeneemt. Kortdurende stress leidt niet tot een burn-out. Stress wordt pas een probleem als het chronisch is en dit ontstaat niet van de één op de andere dag. Je krijgt ongetwijfeld met enige regelmaat een signaal. Het kan waardevol zijn deze mogelijke signalen bij jezelf, vroegtijdig te herkennen, zodat je er zelf- of samen met iemand naar kunt handelen.

### Stress signalen als verkeersborden

Als je zelf met het Stress Stoplicht aan de slag wilt, is het eerst nodig dat je weet welke signalen van stress je allemaal kunt hebben. Je kunt deze signalen van stress zien als verkeersborden. Je krijgt allerlei hints en aanwijzingen, maar je moet er wel iets mee doen natuurlijk. Doe je dat niet – en rij je door rood – dan zul je ook een muur tegenkomen. En die muur gaat er dan voor zorgen dat je écht tot stilstand komt.

Stress signalen zijn doorgaans in vier categorieën in te delen:

- Emotioneel: meer/vaker huilen, kort lontje, irritaties, lusteloosheid, laag zelfbeeld, schaamte.
- Gedrag: meer snacken en snaaien, meer alcohol, meer drugs, meer medicatie, veel rennen en vliegen, terugtrekken en moeite met sociale contacten.
- Fysiek: snelle en hoge ademhaling, hoge bloeddruk, transpireren, versnelde hartslag, vermoeidheid, hyperventilatie, hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, darmklachten, duizeligheid, slapeloosheid, verlaagde weerstand, verlaagd libido, nek-, schouder- en rugklachten.
- Mentaal: slechte concentratie, piekeren, depressief, angstig, neerslachtig, paniekaanvallen, niet kunnen genieten, vol hoofd, vergeetachtig, onrustig.

De kracht van het Stress Stoplicht is dat je beter weet wanneer het een goed moment is om gas terug te nemen of te ontspannen. Welke signalen kun jij bij jezelf herkennen?

### Oefening:

**Stap 1:** noteer als eerste bij de kleur groen wanneer jij op je best bent. Beschrijf dit zo concreet mogelijk. Wat doe je? Hoe gedraag je je? Hoe voel je je?

**Stap 2:** Vul nu in bij de kleur oranje welke stress signalen voor jou herkenbaar zijn. Misschien kun je zelfs nog wel meer signalen bedenken in hoe je bent als je niet in je hum bent.

**Stap 3:** vul bij rood in welke stress signalen voor jou herkenbaar zijn.

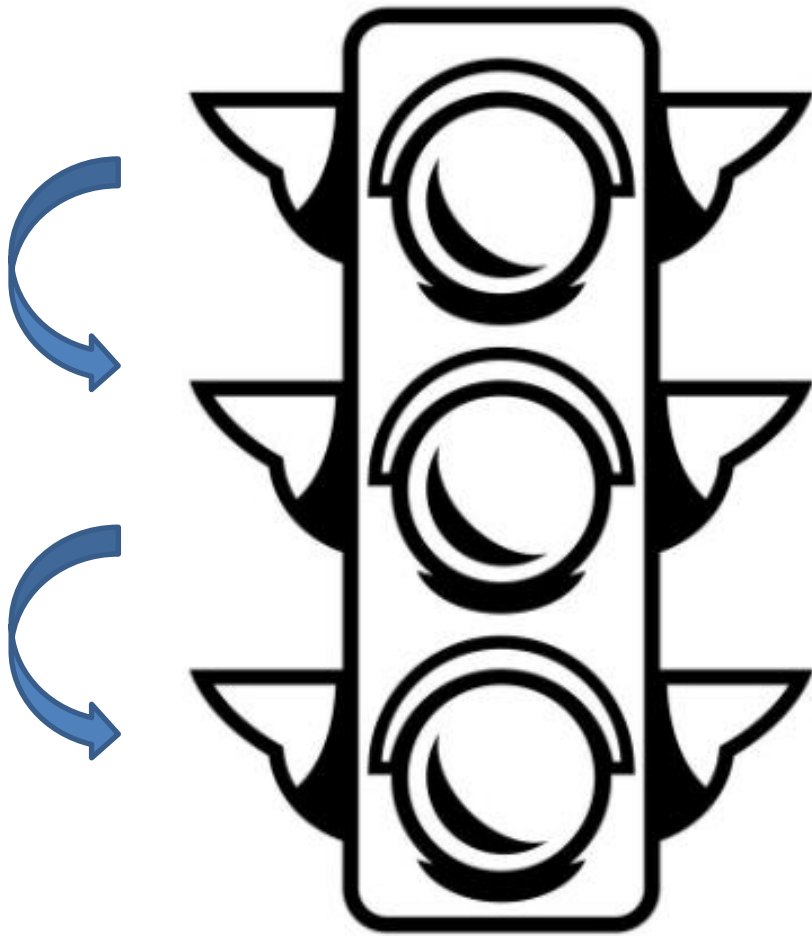
Het invullen van deze stappen in combinatie met de stress signalen zal ervoor zorgen dat je voortaan sneller een stress signaal herkent. Zodat jij denkt: wat kan- en ga ik eraan doen?

**Stap 4:** wat helpt jou om van rood naar oranje te gaan? De kleur rood betekent natuurlijk dat het dringend is. Het betekent niet voor niets "stop", nietwaar? Werk voor jezelf uit wat je nu **meteen** nodig hebt. Denk nog niet na over de gevolgen, anders zet je jezelf meteen weer vast. Denk in oplossingen. Dit zijn goede vragen om te beantwoorden:

- Wat helpt me?
- Wat heb ik nu nodig?
- Wat ga/kan ik doen?
- Wie kan me helpen?
- Wanneer ga ik het doen?

**Stap 5:** Wat helpt jou om van oranje naar groen te gaan? Beantwoord de bovenstaande vragen en maak het concreet.





Mijn rode signalen:

Mijn oranje signalen:

Mijn groene signalen:

