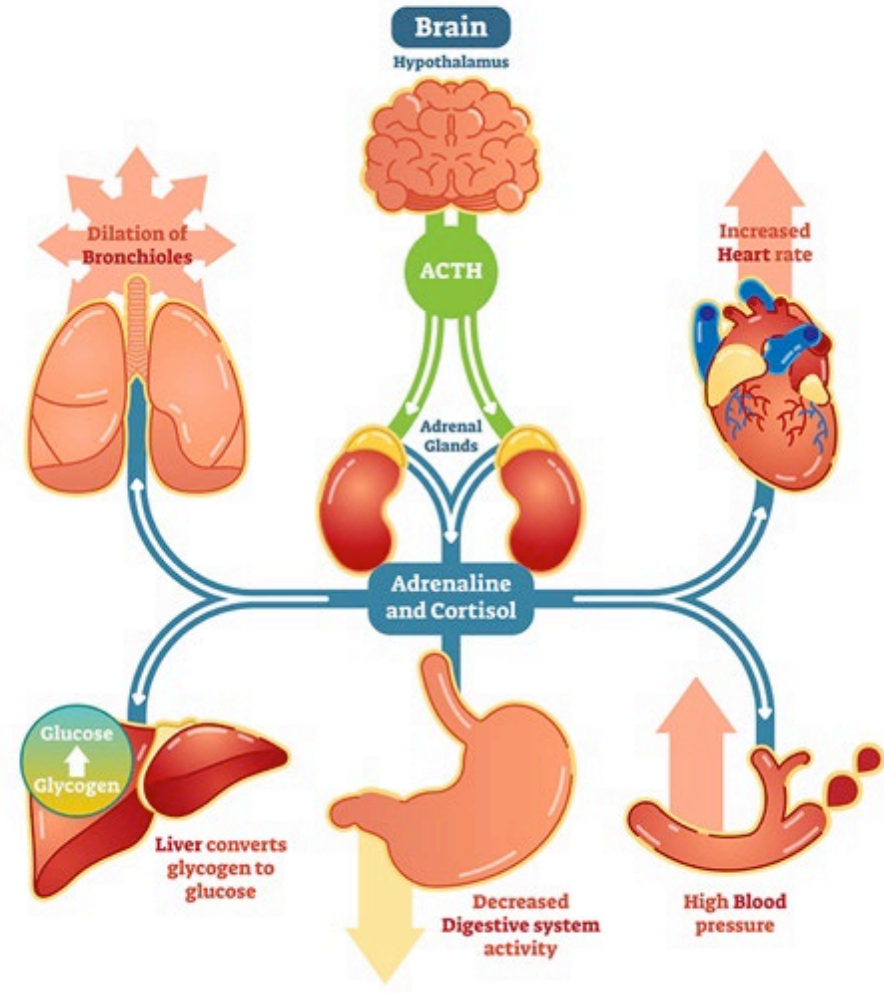


Stress zit *NIET* tussen je oren

Cecile de Roos MWO CMC

Wat gebeurt er in ons lijf bij gezonde stress?

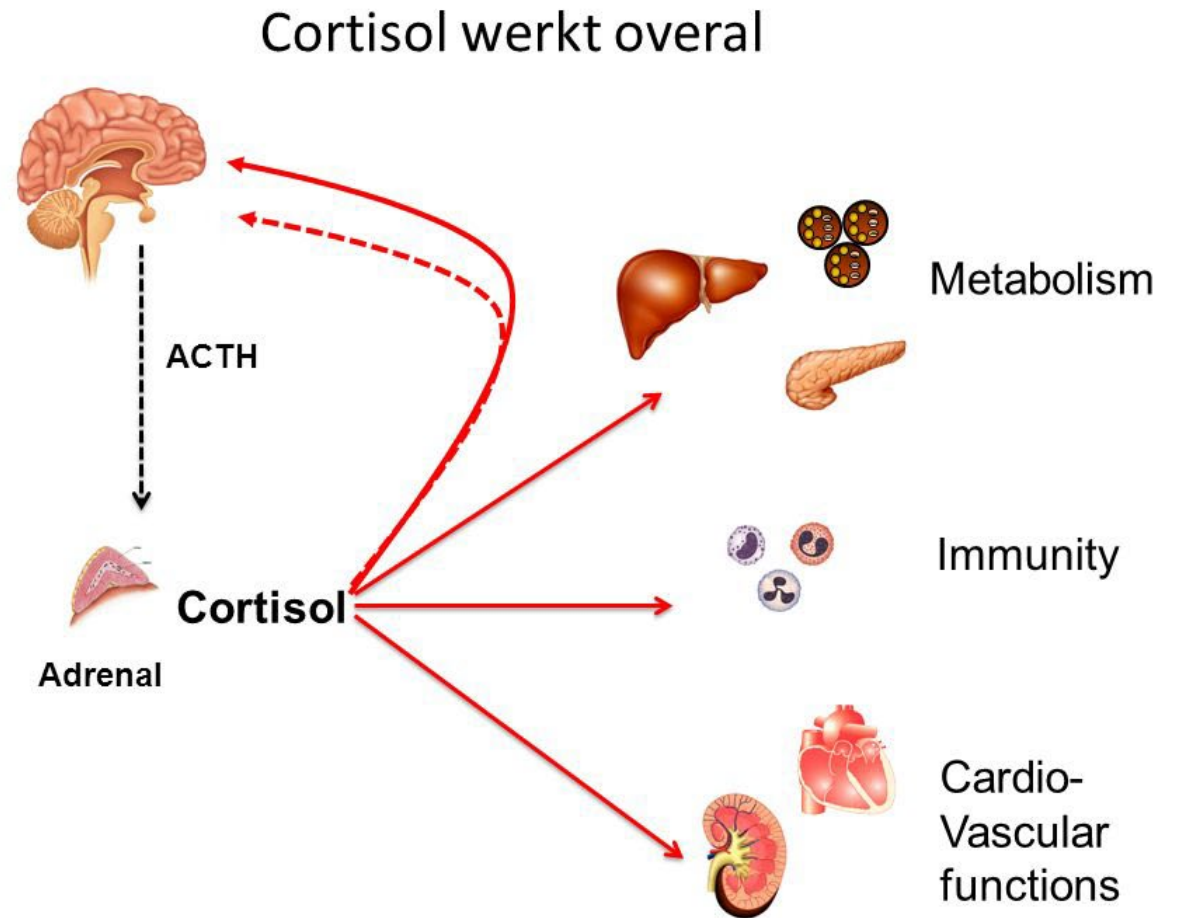
STRESS RESPONSE SYSTEM



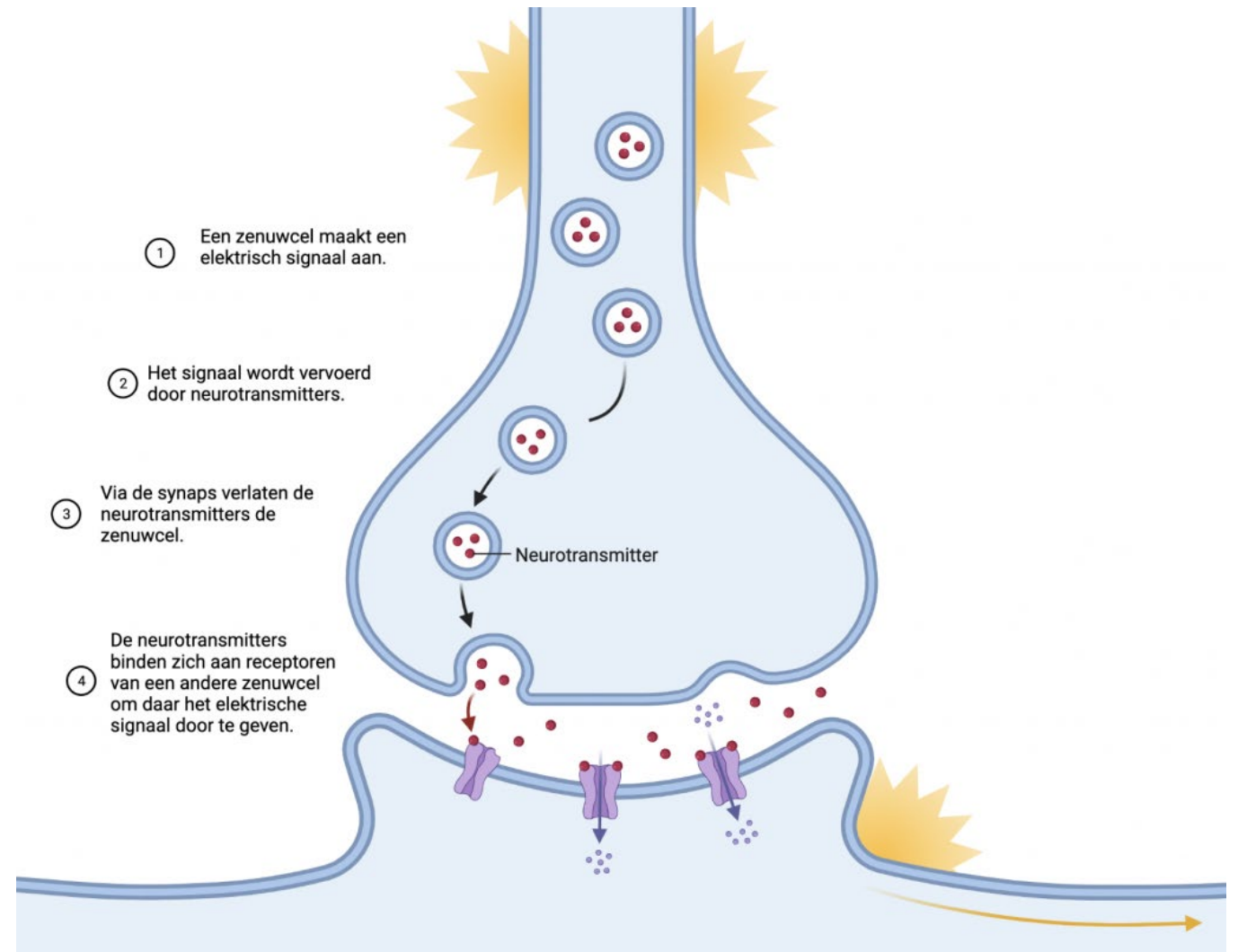
Aanpak pilot sessie

- Vragenlijsten RI&E PSA
- Presentatie werkstress
- Interviews stress en energiebronnen
- Presentaties stress en energiebronnen
- Plan van aanpak

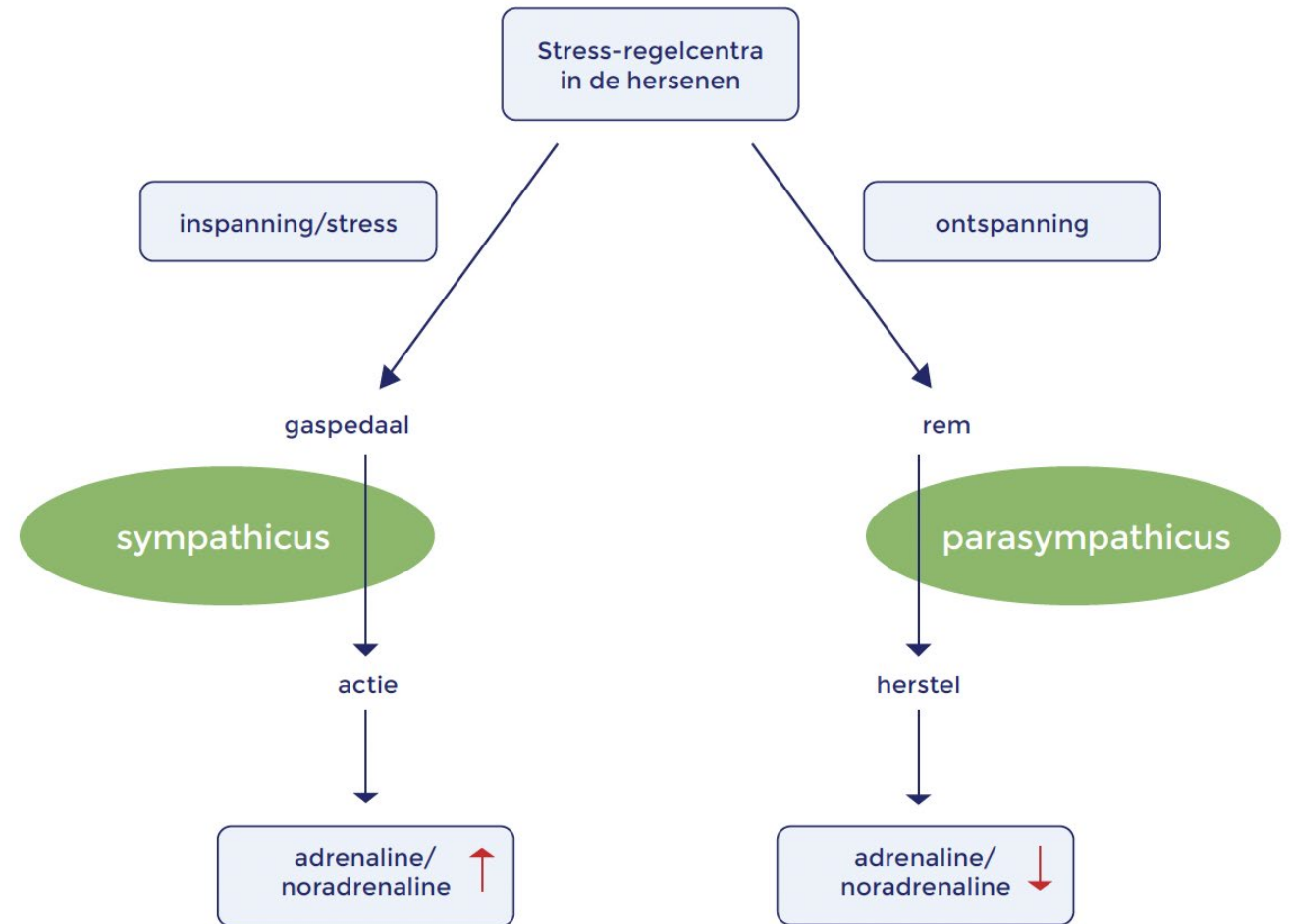
Wat is het goede van stress?



Met hulp van ons brein leren wij en maken we herinneringen



Disbalans: actie zonder herstel



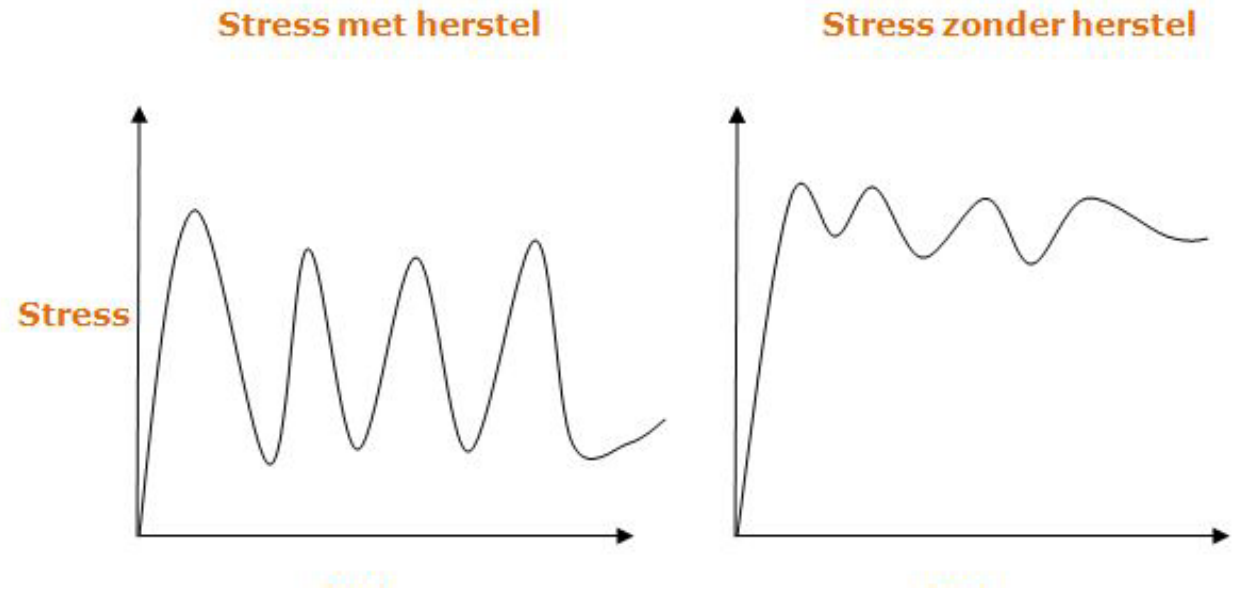
Hoe werkt ons brein?

- Verplicht thuiswerken? Uren in Teams of Zoom? Continu online?
- Als je te lang achter elkaar aan staat, zonder te herstellen, dan kan het mis gaan.

• Foto is gemaakt door arboriginals in opdracht van Cecile de Roos en Jos Bus.



Actief herstel voor je brein



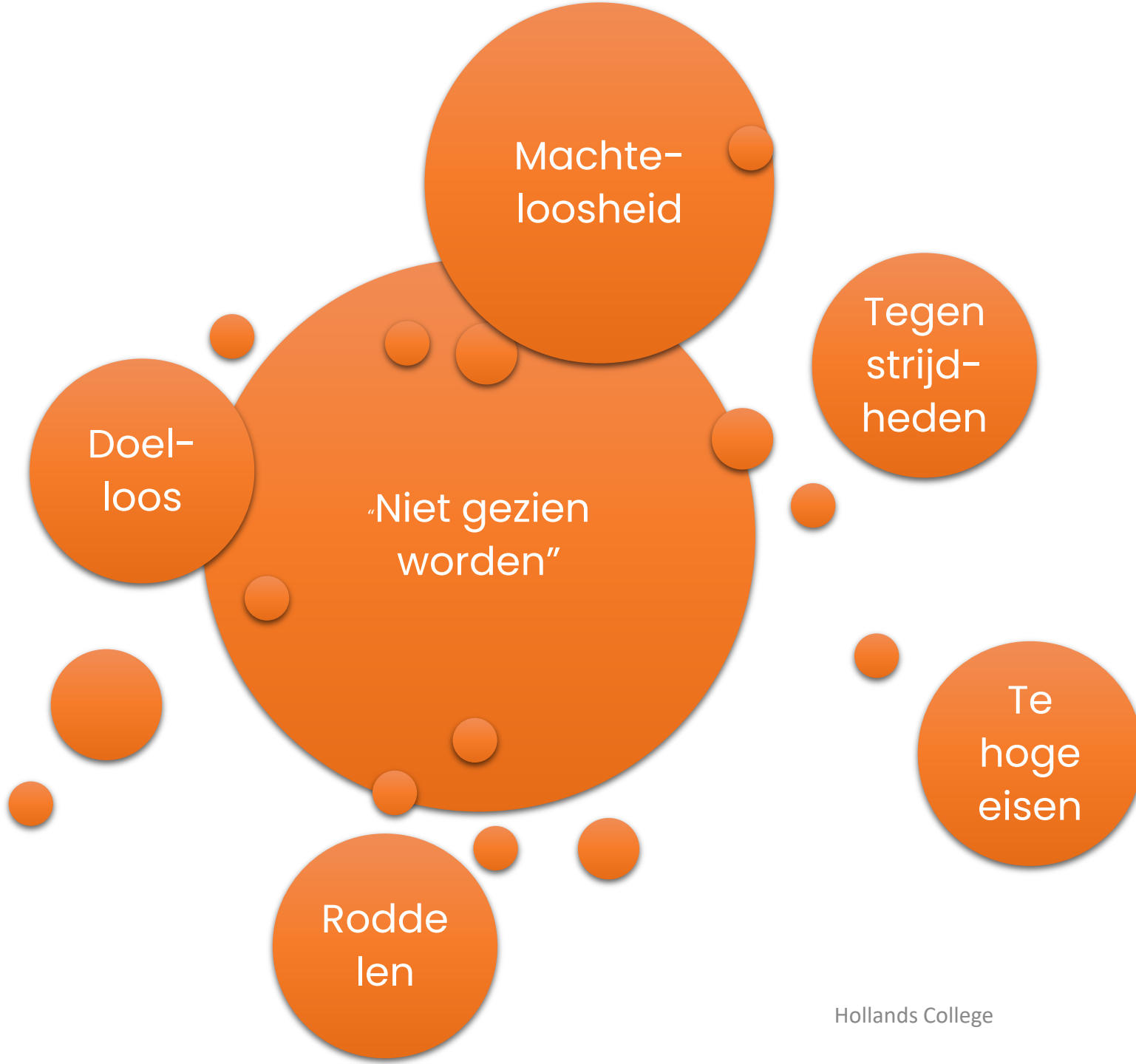
Wat is werkdruk?

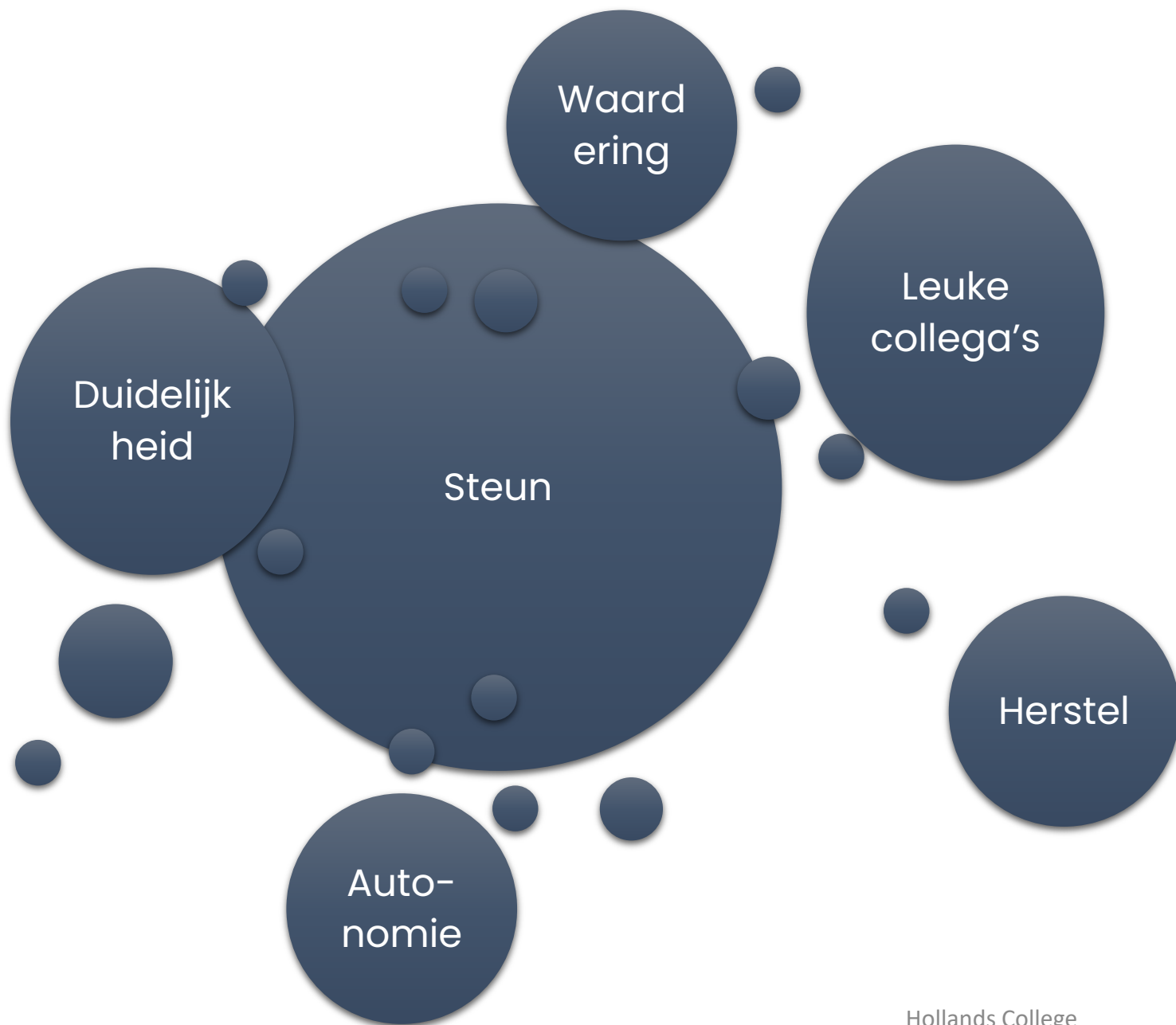
- Werkdruk is objectief
- Werkdruk is subjectief



- **Objectief (taakbelasting):** Tijdsdruk, eisen die gesteld worden, te veel werk in te korte tijd, storingen en zijn meetbaar en zichtbaar.
- **Subjectief (beleving):** Gevoelens die je hebt wanneer de eisen in het werk (niet) passen.

Ongezonde stofjes in de lucht

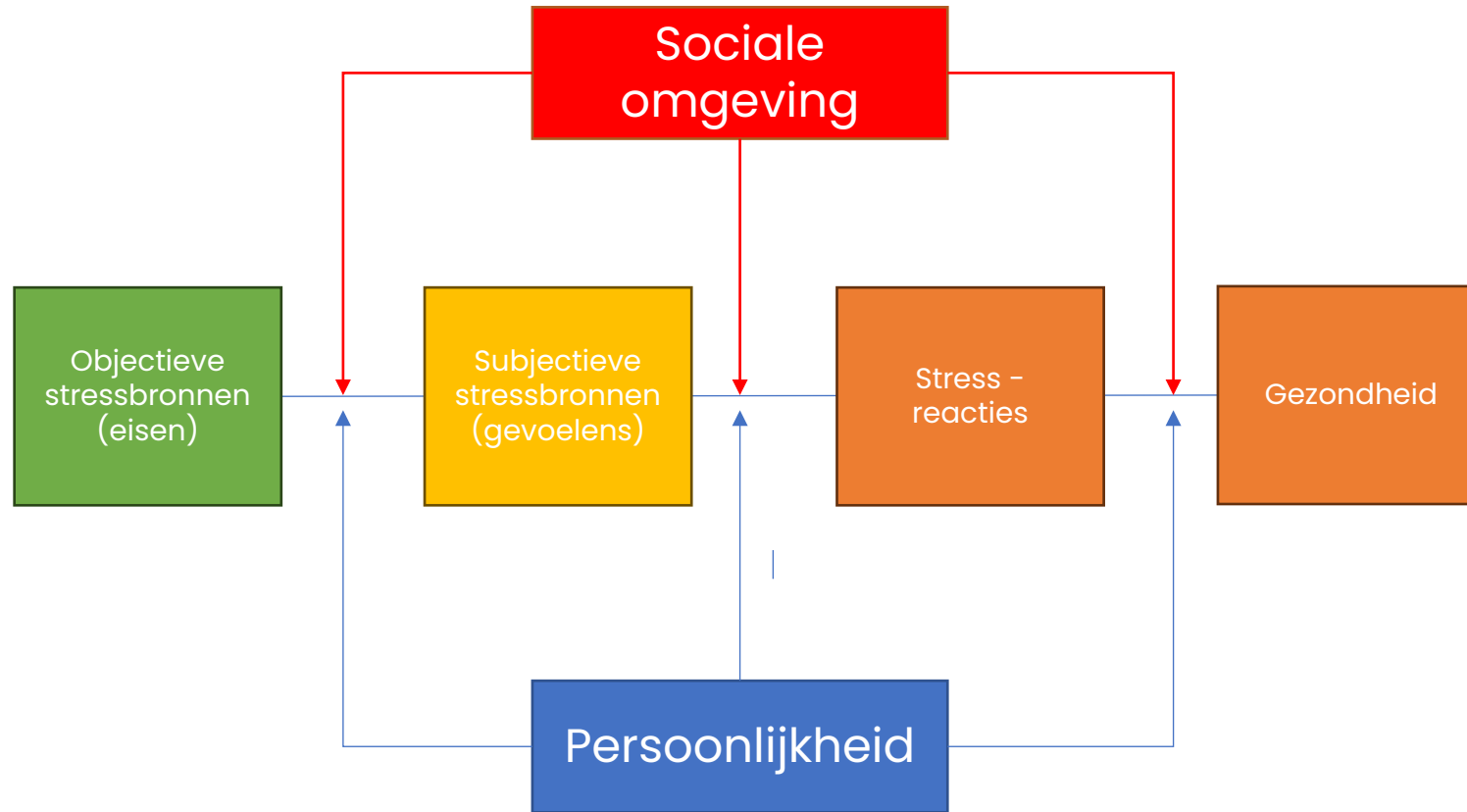




Gezonde stofjes in de lucht

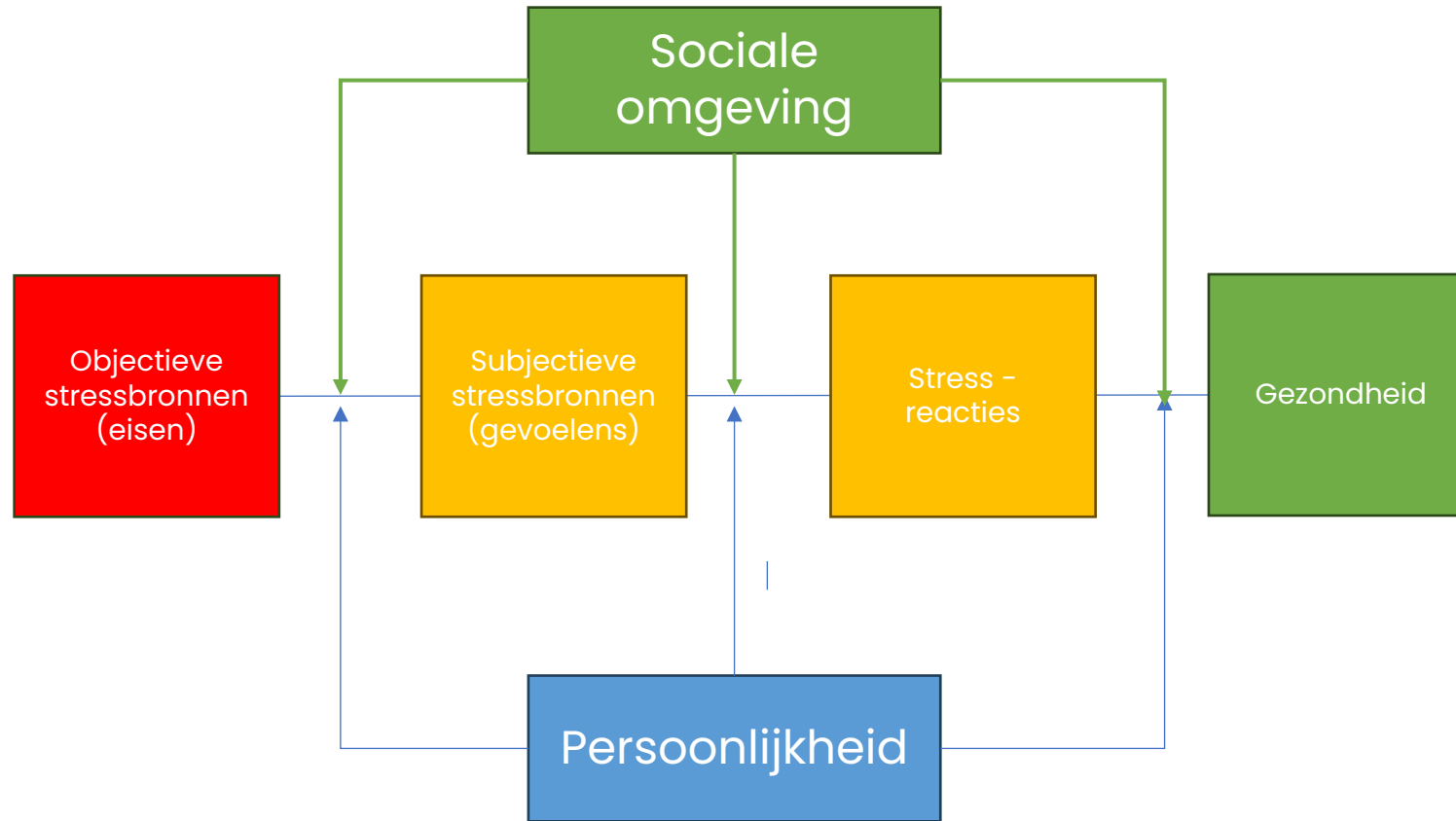
Voorbeeld 1

(bron: Michigan-model van Kaplan)

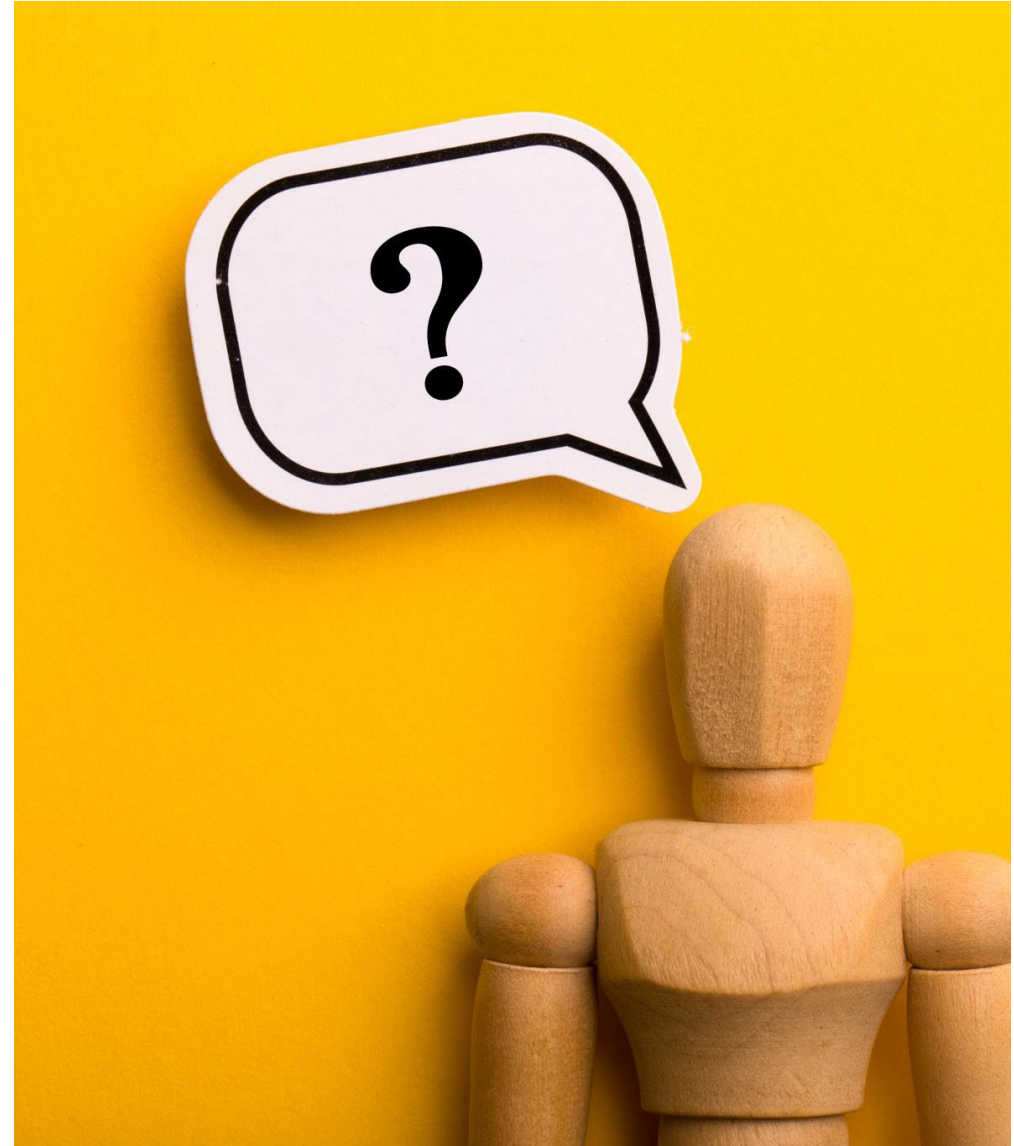


Voorbeeld 2

(bron: Michigan-model van Kaplan)



Wanneer is stress schadelijk?



• Hoofdpijn
• Vermoeidheid
• Gebrek aan energie

• Gespannen spieren
• Rugpijn

• Hoge bloeddruk

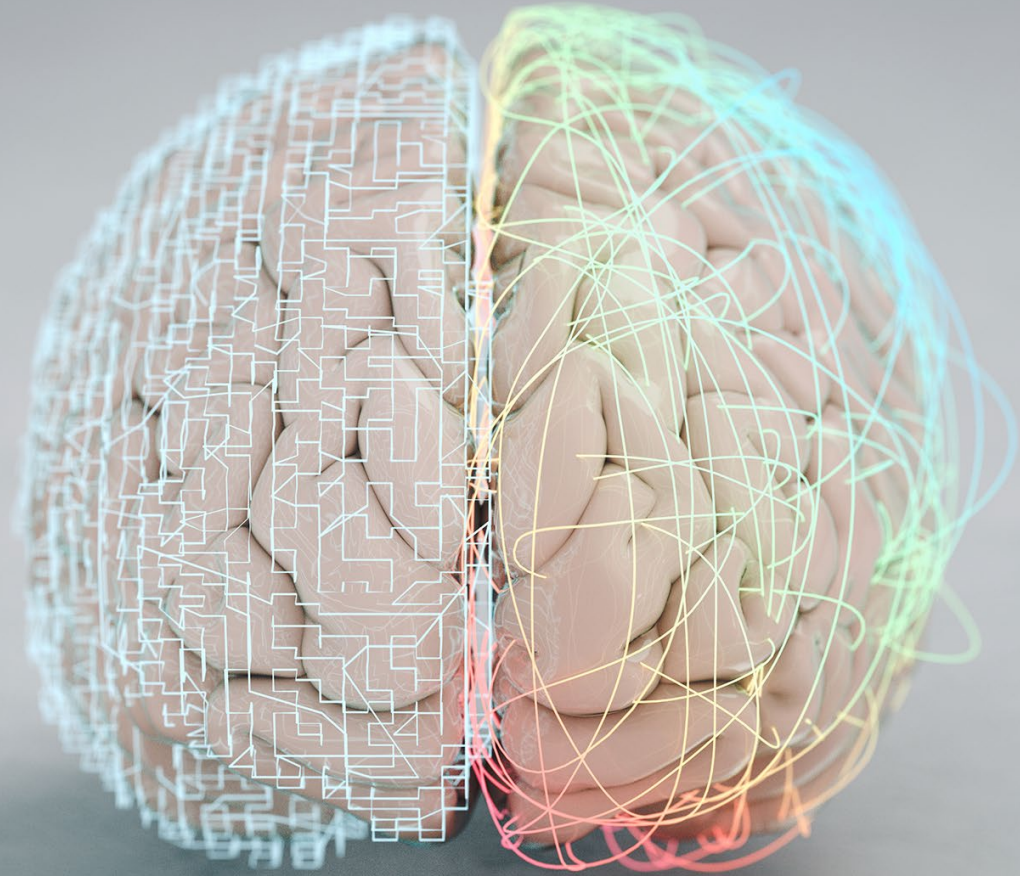
• Maagdarmklachten
• Veranderde eetlust

• Gespannenheid
• Slecht humeur
• Lusteloosheid
• Prikkelbaarheid/nervositeit
• Concentratieproblemen
• Gevoel van controleverlies
• Sombere/ angstige gevoelens
• Slapeloosheid

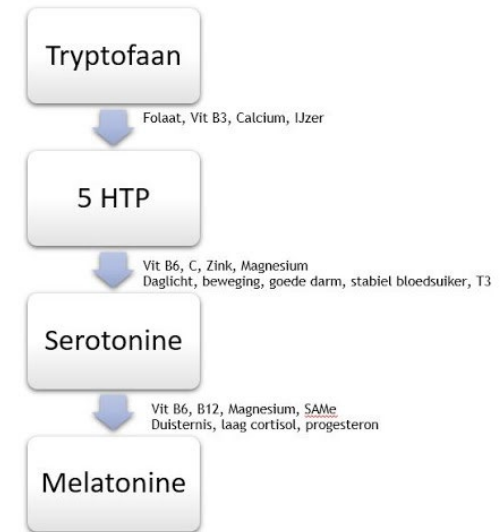
• Eetproblemen
• Meer roken en drinken
• Nerveus gedrag
(zoals nagelbijten)
• Snel fouten maken
• Werkverzuim



Hoe kun je herstellen?



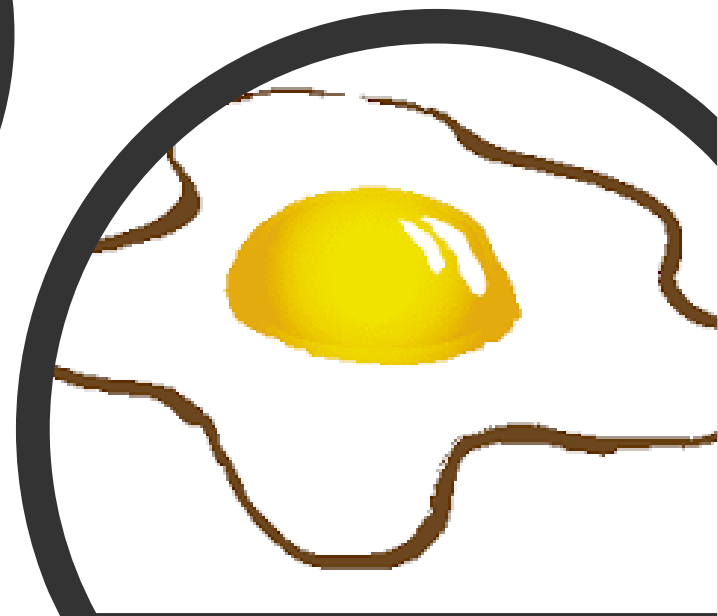
Zonlicht -> goede slaap



Trek in suiker?

Te kort aan aminozuren in je bloed....

Suiker werkt als een geluk hormoon
-> Te kort? Dan wil je
meer....daarom is suiker verslavend.



Chocola, olijfolie, thee, koffie en walnoten

- Wie had dat gedacht?!
- Deze producten bevatten polyfenolen. Van nature ook in cacao.
- Het zijn anti-oxidanten. Ze bieden verbetering van het **immuunsysteem**.



Eet onverzadigde vetzuren

- Je hersenen hebben **vetzuren** nodig. Vooral de **onverzadigde** omega 3-**vetzuren** **zijn** van belang: een tekort aan deze vetzuren zorgt ervoor dat de hersencellen minder **goed** met elkaar kunnen "communiceren".
- Gevolgen?
 - Concentratie problemen
 - Vergeetachtigheid



Wandelen is goed voor je brein....

<https://www.youtube.com/watch?v=3VRiaSbrlMM>



Tips

- Vraag hulp, bel gerust met je collega
- Stop op tijd met werken
- Plan 'to-do'tijd in om even te bewegen
- Eet noten/studentenhaver tussendoor
- Drink bijvoorbeeld karnemelk
- Beweeg regelmatig per 45 min minimaal 10 minuten.
- Zorg voor voldoende daglicht
- Stop voor 21.00 uur in de avond met beeldschermwerk (om melatonine afbraak te voorkomen)
- Slaap minimaal 8 uur per nacht

Idee voor werkoverleg: Tips en Tops

Je pakt een kaartje en schrijft op wat de kwaliteiten zijn van je collega, wat doet hij/zij goed? (de tops) en waar hij zich in zou kunnen verbeteren (de tips).

