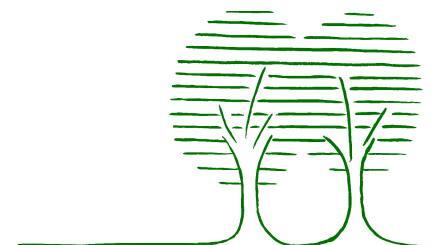
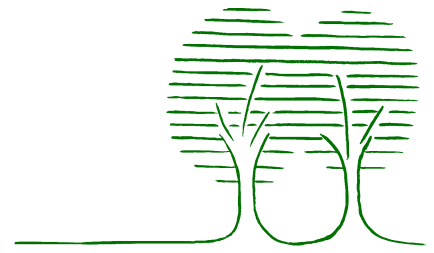


Eerste (zelf-) Hulp Bij Stress

*wat je zelf kunt doen
en wat je juist niet meer hoeft*





Eerste Hulp Bij Stress & Burnout:

Neem jezelf
serieus

Jij bent
belangrijk!

Doe een stapje
terug

Zorg voor
regelmaat

Sluit andere
oorzaken uit

Vraag hulp

ik heb stress, wat nu?

In de begintijd dat je aan stress lijdt, burnout hebt, is het vaak goed om **eerst een stapje terug** te doen, weer op krachten te komen, te inventariseren wat er in jou gebeurt. Dat is de eerste stap in het genezen van burnout: genoeg krachten opdoen om te kunnen leren hoe met stress om te gaan. En om dáárna beetje bij beetje weer terug te komen in je “gewone” leven je werk, je sociale contacten, je hobbies, ...

Maar eerst op krachten komen! Vandaar bij deze aandachtspunten voor de korte termijn. Laten we het “Eerste Hulp Bij Stress” noemen, “zelfhulp”, dus dingen die je zelf kunt *doen*, of juist *niet meer doen*. Verder is het goed om professionele hulp te zoeken en om *in ieder geval* naar je huisarts te gaan.

slaap, rust, regelmaat en “niks moeten”

Zorg voor een goed en **regelmatig slaappatroon**, ga niet te laat naar bed. Ga regelmatig vroeg naar bed.

Doe 's avonds **geen inspannende dingen** meer. Bouw je dag rustig af. Kijk niet naar aangrijpende programma's. Sommigen hebben er baat bij om voor het slapen nog even een blokje om te lopen.

's Morgens **neem je de tijd** om goed wakker te worden en om rustig de dag te beginnen.

Eet regelmatig en gezond. Eet niet te veel en niet te weinig. Eet wat je lekker vindt.

Drink **niet te veel** alcohol.

Neem zoveel mogelijk rust. Doe zo weinig mogelijk dingen die je niet leuk vindt. Je hoeft niets te doen.

Doe dingen die je prettig vindt, ook al keurde je die voorheen misschien af. Je mag op de bank hangen, je mag TV kijken als je dat plezierig vindt. Je mag in magazines bladeren als je dat ontspant, ook zonder te lezen wat er staat. Neem een bad, luister naar fijne muziek, doe een ontspanningsoefening.

ontspanning, leuke dingen

Doe in ieder geval **één keer per dag iets buiten de deur**. Spreek af met iemand voor een uurtje, b.v. koffie drinken, zitten in het park, winkelen. Daarna neem je weer rust. Doe niet te veel in eens. (zie hieronder bij *energie*)

Leer een aantal jou passende **ontspanningsoefeningen** en gebruik die dagelijks; ook al zullen ze in het begin niet “lukken”.

Neem de tijd voor wandelen, fietsen, zwemmen, fitness of jouw favoriete sport. **Beweeg regelmatig**, daarmee voer je afvalstoffen af. **Doe het op een relaxte manier**, ga jezelf niet lopen bewijzen, mat jezelf niet af. Doe dus ook niet *te véél* aan sport. Alles met mate.

energie

Als je aan stress lijdt heb je **minder energie**. Dat mag! Wees vriendelijk voor jezelf, forceer jezelf niet.

Stop waar je mee bezig bent **vóórdát je energie op is**. Dat is lastig, want je zal dat moment ook zelf moeten leren herkennen! Maar als je erop let, krijg je dit vanzelf in de gaten.

Structureer je dag, doe alles kort en neem **voldoende rustpauzes**.

Houd je sociale contacten kort. Maak daarin ook **keuzes**. Zeg het zodra het jou teveel wordt!

Wanneer **je meer energie krijgt**, gebruik die dan niet meteen om (meer) te gaan werken en weer van alles te *moeten*. Blijf ervoor zorgen dat jouw **vitale reserve** toeneemt; laat langzaam de reservetank weer vollopen. En zorg ervoor dat je daarna flink boven de nullijn komt.

hulp vragen

Vertel diegenen die je dierbaar zijn dat je lijdt aan stress/burnout. Zodra jij dat wilt, vertel dat dan ook aan anderen. Je zult verbaasd zijn hoeveel mensen er ook aan lijden of geleden hebben. Je bent er niet alleen mee!

Neem in ieder geval contact op met je **huisarts**. Vertel over je stress/burnout. En vraag of er geen andere oorzaken voor je vermoeidheid zijn te vinden. Vermijd pillen, behalve als het niet anders kan. Overweeg de mogelijkheid van een doorverwijzing naar een fysiotherapeut om je te helpen je meer te ontspannen. Maak een afspraak met een **stresscounselor** of -coach, iemand die gespecialiseerd is in stress.

Zoek hulp bij dingen die moeten gebeuren, **of vraag om uitstel**. Bijvoorbeeld indienen van de belastingaangifte. Ga niet zelf aanmodderen. Je zult verbaasd zijn hoeveel medewerking je krijgt zodra je om hulp vraagt.

overige

Piekeren kan je niet stoppen, maar wel leren hanteren. Maak één keer per dag op een vaste tijd een **piekerlijst**, een lijstje met alles dat je dwars zit. Stel prioriteiten. Wat vind je écht belangrijk en écht urgent. Maak daarop een eenvoudig (!) en kort (!) **actielijstje** met **wat je nu kunt** (en wil) doen en verscheur de piekerlijst. Overvraag jezelf niet op die actielijst.

Vul iedere dag een **stressdagboek** in: schrijf iedere dag op wat energie **vrát** en energie **gaf**.

Stel belangrijke beslissingen uit, totdat je jezelf weer redelijk fit voelt.

Dit is een uitgave van:

De Gooijer Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81
5614 EN Eindhoven

t: +31 (0)40 211 69 95

i: www.stress-counseling.nl