Tips tegen stress

Stress hoort bij het leven. Maar als spanning te lang aanhoudt, kun je daar lichamelijke en psychische klachten van krijgen. Deze folder helpt je op weg met praktische tips om stress te verminderen.

Wil je meer hulp?
Heb je vragen of wil je weten welke training of hulp bij jou past? Neem dan contact op met een medewerker van Preventie. Zij denken graag met je mee.

Wat kun je zelf doen?

1. Leer accepteren
Sommige dingen kun je veranderen, andere niet. Probeer te accepteren wat je niet kunt veranderen. Dat geeft meer innerlijke rust.

2. Lees erover
Boeken kunnen je helpen om stress beter te begrijpen. Aanraders zijn:

- Omgaan met stress en burnout – B. Verkuil
- In de juiste versnelling – J. Knijn
- Omgaan met stress – R. Joppen, W. Brand & P.J.G. Schreurs
- Stijntje is overspannen – R. Gruyter
- Mindfulness, in de maalstroom van je leven – E. Maex

3. Durf nee te zeggen
Let op je grenzen. Je mag best nee zeggen tegen een verzoek van een familielid, vriend of collega. Door voor jezelf op te komen, ervaar je minder stress.

4. Maak een planning
Schrijf op wat je per dag wilt doen. Zet het belangrijkste bovenaan en plan niet te veel. Zorg dat je lijst haalbaar is.

5. Zoek steun
Praten helpt. Door je zorgen te delen, kun je ze beter relativeren en oplossingen vinden.

6. Ontdek ontspanningsoefeningen
Stress zorgt voor lichamelijke spanning. Ontdek wat jou helpt ontspannen: een ontspanningsmuziek, yoga, meditatie of een rustige wandeling.

7. Fouten maken mag
Niemand is perfect. Sta jezelf toe om fouten te maken. Daar leer je van en het vermindert de druk.

8. Eet gezond en slaap goed
Een gezonde leefstijl helpt je beter omgaan met stress. Zorg voor voldoende slaap, eet gezond en wees matig met alcohol en koffie. Houd een vast dag- en nachtritme aan.

9. Blijf in beweging
Bewegen helpt tegen stress. Probeer zoveel mogelijk te bewegen in de buitenlucht. Langzaam opbouwen en een vast moment afspreken met anderen helpt om vol te houden.

10. Geniet
Sta stil bij wat je fijn vindt. Een wandeling, een boek of een kop thee met een vriend. Neem de tijd om te genieten.

11. Leef in het nu
Stress ontstaat vaak door piekeren over wat nog moet gebeuren. Mindfulness helpt je om meer in nu te leven.

© Pro Persona 00098-250815

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg