



BEGRIJP JE STRESS!



EEN PRODUCTIE VAN

FINANCIERING



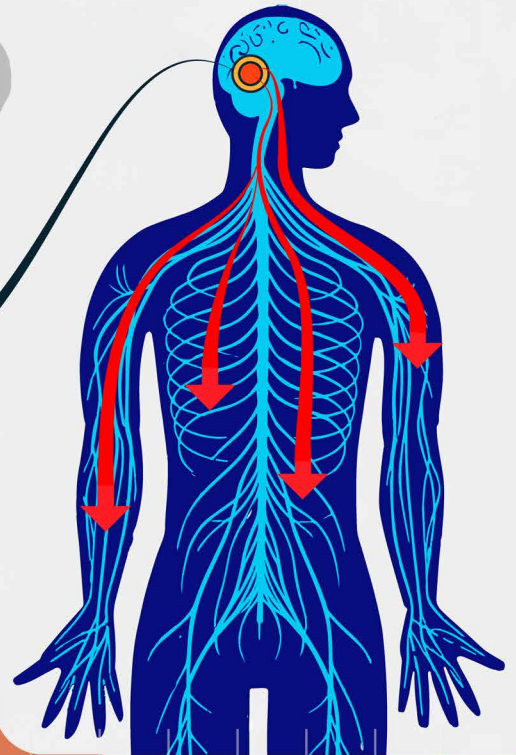
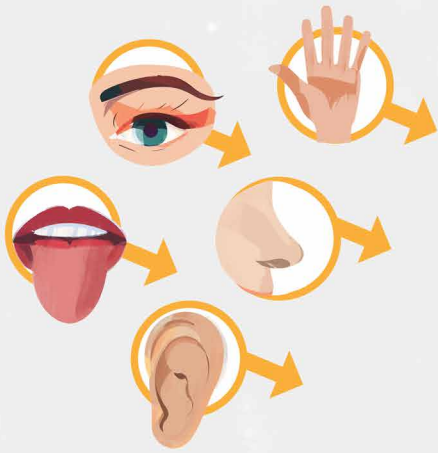
1

De stress-reactie

Alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt wordt in je hersens automatisch gecheckt of het veilig is.

Je geheugen werkt daar onbewust aan mee. Zonder na te denken herken je zo leuke en gevaarlijke situaties

Bij gevaar of spanning, zorgen allerlei stofjes en je zenuwen ervoor dat je lichaam snel kan reageren. Dat noemen we een stress-reactie. ⚡



Stress is normaal.

Je stress-niveau gaat de hele tijd op en neer.

Stressniveau

Te hoog

Te laag

Te lang te veel stress

Alleen als je te lang en te vaak stress hebt, krijg je stress klachten. En daar kun je behoorlijk last van krijgen.

Hoe merk je dat je stress hebt?

Je lichaam reageert automatisch.



Wát er gebeurt, is bij iedereen anders.



Huiduitslag



Rood hoofd
of zweeten



Hartslag snel
of onregelmatig



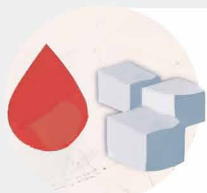
Hoge
bloeddruk



Snelle
ademhaling of
hyperventileren



Veel of geen
zin in eten



Hoge
bloedsuikers



Overall
gevaar zien



Maagklachten
of buikpijn



Diarree of
verstopping
vaker plassen

Vaak ziek



Pijn aan
hoofd,
nek of rug



Slaapproblemen



Geen of veel
zin in seks



Niet goed denken,
concentreren,
beslissen



Duizelig,
oorsuizen



Snel boos,
verdrietig
of somber



Hoe merk je dat je teveel stress hebt?

Als je teveel stress hebt dan gaat in je hersenen een soort alarm af.

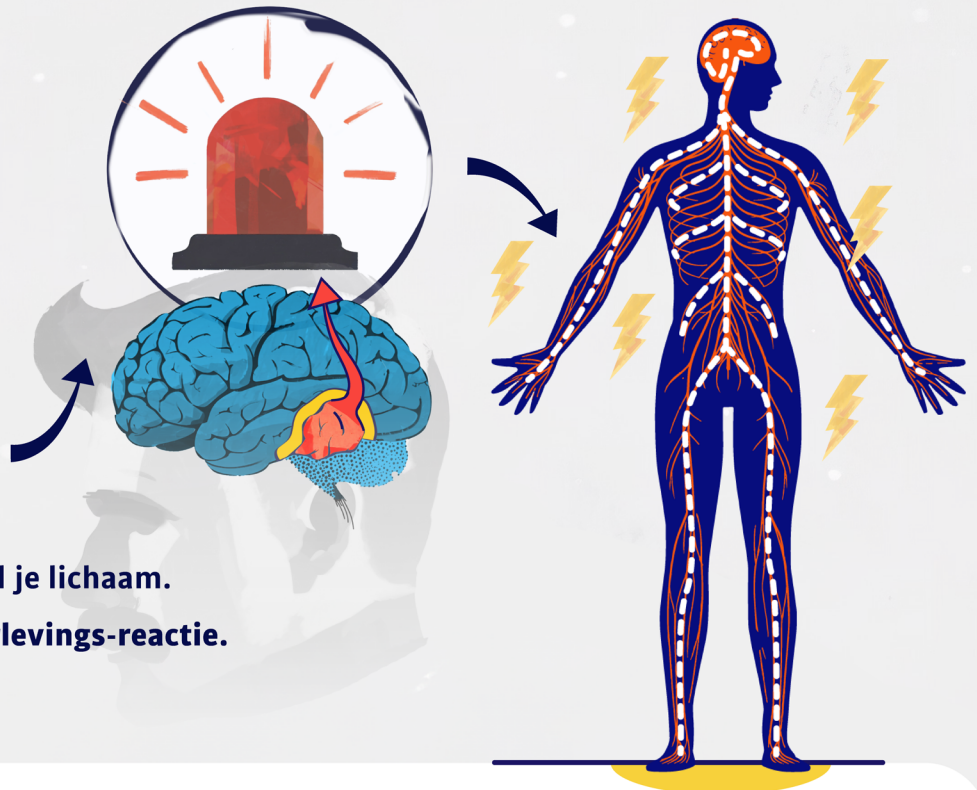


Teveel stress

Dat gaat automatisch.

Dat heeft invloed op heel je lichaam.

Dat noemen we een overlevings-reactie.



De overlevings-reactie is bedoeld om je te beschermen tegen gevaar.

Dat is op zich goed. Alleen het deel in je hersenen waarmee je nadenkt en dat je gevoel controleert, werkt dan even minder goed. En dat is soms lastig.

Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?



Vechten



Vluchten



Bevriezen



(te aardig doen)

Pleasen

Wat zijn dingen die jou stress geven?



**Problemen op
je werk of
geen werk**



**Verwaarlozing
of geweld
in jeugd**

Ziekte



**Pijn die niet
overgaat**



Geldproblemen



Mishandeling



**Negatieve
gedachtes
over jezelf**



**Geen fijne plek
om te wonen**



**Ziekte
van een
familielid**



**Problemen
op school**



Verslaving



**Digitale
stress**



**Moeite met
lezen en
schrijven**



**Problemen
met mensen
om je heen**



Nare herinneringen



**Zorgen over de wereld
of over je toekomst**



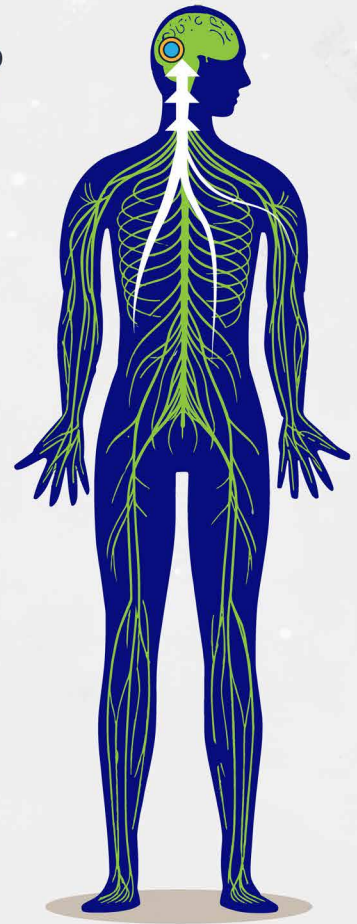
**Discriminatie/
buitensluiten**



5

Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam. **En dat is ook andersom.** Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en stoffen ervoor dat je hersens ook ontspannen.



Wat helpt kan voor iedereen anders zijn.

Wat helpt jou om te ontspannen?

Ademhalings-oefeningen

Denken aan positieve dingen

Praten met mensen die je vertrouwt

Bewegen

Iets doen voor een ander

Geloof

Niks doen

Muziek luisteren of maken

Creatieve dingen doen

Massage, aanraking- en knuffels

Gezond en regelmatig eten

Goed slapen

Wie kan je helpen met het oplossen van problemen?

**Als je last hebt van stress,
is het verstandig om hulp te zoeken.**
Want als je last van stress hebt
kan je daar meestal niet zo goed over nadenken.

Samen kun je een oplossing vinden voor de
problemen die je stress geven.

Je kunt bijvoorbeeld terecht bij:



Familie en vrienden



Het wijk- of buurtteam



Je huisarts



De psycholoog of praktijkondersteuner



De jeugdgezondheidszorg



De fysiotherapeut



BEGRIJP JE STRESS!



EEN PRODUCTIE VAN



FINANCIERING

