



Omgaan met stress door controle te houden over wat mogelijk is

Veel dingen in het leven kunnen stress veroorzaken – je baan, familie, geld, huisvestings situatie, gezondheid, verantwoordelijkheden en nog veel meer. De lijst met mogelijkheden is lang en varieert afhankelijk van jouw unieke situatie. Maar één universeel feit over stress is dat het meestal in 2 vormen voorkomt - dingen waar je controle over hebt en dingen waar je geen controle over hebt. Door de stress die je voelt op te delen in deze categorieën, kun je manieren vinden om de impact van stress op je leven te verminderen.

Kun je iets doen of beslissingen nemen om de stress te vermijden?

Kun je iets veranderen, zoals je eigen gedrag, perspectief of communicatiestijl, om de situatie te veranderen?

Kun je je aanpassen aan de stress?

Kun je een bepaalde stressfactor leren accepteren die je niet kunt beheersen of veranderen?

Leven met stress

Omgaan met stress vereist eerlijk zijn tegen jezelf, bereid zijn om moeilijke beslissingen te nemen en hulp vragen als je die nodig hebt. Soms betekent dat het volgende:

- ✓ **Stressvolle situaties en mensen vermijden**
- ✓ **De situatie veranderen door je eigen gedrag of communicatiestijl te veranderen**
- ✓ **Je aanpassen aan de stressfactor door je eigen perspectief, denkprocessen of verwachtingen te veranderen**

En, in sommige bijzonder moeilijke situaties en relaties, betekent het leren accepteren wat je niet kunt controleren of veranderen, en uitzoeken hoe ermee te leven en je er niet door te laten bepalen. Het leven kan ingewikkeld en oneerlijk zijn – en dat geldt ook voor stress. Alleen jij weet wat er binnen en buiten je gebeurt. Maar met welke stress je ook te maken hebt, het belangrijkste doel is om manieren te vinden om je eigen mentale gezondheid en welzijn zo goed mogelijk te beschermen.



Meer tips vind je in het thema van deze maand op [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Stress de baas worden

Hier is een voorbeeld van hoe dit proces werkt.

Schrijf eerst 3-5 belangrijke stresspunten in je leven op.

Ga dan terug naar elk punt dat je hebt opgeschreven en denk na over de volgende dingen:

- Waarom veroorzaakt het je stress?
- Komt het stresspunt van binnenin jezelf of van buiten jezelf?
- Is er iets wat je kunt doen om de gevolgen voor jou te verzachten?

Bijvoorbeeld, als je stress hebt van je werk, waarom is dat? Laten we zeggen dat je bang bent om ontslagen te worden. Vraag jezelf af waarom je hier bang voor bent. Een externe reden kan zijn dat je organisatie een geschiedenis heeft waarbij het personeel ontslaat wanneer de winst daalt - en de winst is aan het dalen. Een interne reden kan zijn dat je bij je vorige baan bent ontslagen en dat je je nu zorgen maakt dat het weer gebeurt.

In beide gevallen kun je maatregelen nemen om je zorgen te verlichten en je meer in controle te voelen.

Bijvoorbeeld: als de winst daalt en er ontslagen dreigen te vallen, kun je je cv bijwerken, vacatures in de gaten houden, bezuinigen om een buffer op te bouwen en contact opnemen met mensen in je netwerk die je misschien aan een andere baan kunnen helpen.

Bijvoorbeeld: als het je eigen interne dialoog is die de stress veroorzaakt, dan zou je kunnen werken aan het herlabelen van je gedachten. Herinner jezelf eraan dat het feit dat je vorige organisatie ontslagen heeft doorgevoerd, niet betekent dat je huidige organisatie dat ook zal doen. Denk ook na over hoe je hersteld bent van het baanverlies en hoe je de weg naar je nieuwe baan hebt gevonden. Wat deed je in die situatie? Is er iets wat je anders zou doen als het weer zou gebeuren? Is er een ander bedrijf of functie waarin je geïnteresseerd zou zijn? Door aan deze factoren te denken, kun je je rustiger voelen, omdat je je zult herinneren dat je het al eerder hebt meegemaakt en je er doorheen hebt geslagen.

Bronnen

Centre for Clinical Interventions. Omgaan met stress. Geraadpleegd op 25 januari 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Geraadpleegd op 26 januari 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Geraadpleegd op 25 januari 2024.

Mind. Causes of stress. Geraadpleegd op 25 januari 2024.

Singapore Association for Mental Health. Omgaan met stress. Geraadpleegd op 25 januari 2024.

© 2024 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden.

WF12723010 142676-012024