

Omgaan met stress door middel van veerkracht

Simpel gezegd is stress een fysieke en/ of psychologische reactie op een bepaald probleem of een bepaalde situatie. Veerkracht is het vermogen om daarmee om te gaan.



Identificeer de bron - wat veroorzaakt jouw stress?

Het kan iets voor de hand liggends zijn, zoals een scheiding, moeilijkheden op het werk of financiële problemen. Je eigen gedachten, gevoelens en reacties op de situatie kunnen echter ook een rol spelen.



Stress is een onvermijdelijk onderdeel van het moderne leven. Als stress niet onder controle wordt gehouden, kan het je vermogen om echt van het leven te genieten beperken.

Je hoeft echter niet te leven met een verlamdende vorm van stress. Als je je veerkracht opbouwt en effectieve stressmanagementtechnieken aanleert, kun je de druk van het leven met vertrouwen, optimisme en controle tegemoet treden.



Geniet van tijd voor jezelf

Het is makkelijk om helemaal op te gaan in een drukke levensstijl en te vergeten om voor je eigen behoeften te zorgen. Beschouw een beetje plezier en ontspanning als een noodzaak, niet als een luxe.



Leg contact

Door regelmatig contact met vertrouwde vrienden, familie of collega's kun je stress op een natuurlijke manier verlichten en de "vecht-of-vlucht"-reactie van het lichaam op stressvolle situaties tegengaan.

Hou vast aan de volgende 4 regels om je stress onder controle te krijgen

Vermijd onnodige stress

Een verrassend aantal stressfactoren in je leven kan gemakkelijk worden weggenomen.

Verander de situatie

Als een situatie niet vermeden kan worden, dan kun je er misschien iets aan veranderen om het minder stressvol te maken.

Pas je aan de stressfactor aan

Als je de situatie niet kunt veranderen, is het misschien tijd om je verwachtingen of houding te veranderen.

Accepteer wat je niet kunt veranderen

Als je een situatie niet kunt vermijden, veranderen of je eraan kunt aanpassen, is acceptatie soms de meest logische aanpak.



Beweeg

Lichamelijke activiteit kan een grote stressverlichter zijn. De endorfine die vrijkomt door lichaamsbeweging kan je opbeuren en de activiteit zelf kan dienen als afleiding van je zorgen.



Beheer je tijd beter

Slecht tijdbeheer kan een belangrijke oorzaak van stress zijn. Leg jezelf niet te veel verplichtingen op. Stel prioriteiten aan je dagelijkse taken en split de grotere projecten op in kleinere stappen zodat je een beter overzicht kunt behouden.



Behoud een gezonde levensstijl

Goed voor jezelf zorgen is essentieel voor effectief stressmanagement. Zorg ervoor dat je goed eet, verminder je cafeïne- en suikerinname, vermijd sigaretten, alcohol en drugs en slaap voldoende.



Verlicht stress op het moment zelf

Soms bevind je je in situaties waarin je onmiddellijke verlichting van stress nodig hebt. De snelste manier om stress te verminderen is door diep adem te halen en langzaam uit te ademen.

Hoewel een kleine hoeveelheid stress bijna kan worden beschouwd als een stimulant of een katalysator die je helpt een probleem te overwinnen, kan te veel stress zowel je fysieke als emotionele welzijn negatief beïnvloeden. Het kan het moeilijk maken om goed te functioneren in je dagelijks leven.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.

? Waarom lijken sommige mensen beter met stress om te kunnen gaan dan anderen?

Hoe veerkrachtiger je bent, hoe beter je kunt omgaan met tegenslagen, en hoe beter je kunt functioneren in moeilijke situaties en de stress en angst kunt verdragen die soms gepaard gaan met het dagelijks leven.

Elke keer dat je een tegenslag overleeft, een obstakel overwint of een uitdaging aangaat, bouw je veerkracht op. Veerkracht opbouwen helpt je niet alleen om met stress om te gaan, het heeft ook veel andere potentiële voordelen. Het kan je ook helpen om:

- Gefocust en productief te blijven
- Je minder bang te voelen voor nieuwe ervaringen
- Sterke emoties buiten je comfortzone te beheersen en verdragen
- Je relaties te versterken en je communicatievaardigheden te verbeteren, zelfs in situaties waarbij je onder druk staat
- Je zelfvertrouwen te verbeteren
- Vertrouw erop dat je uiteindelijk een oplossing voor een probleem zult vinden, zelfs als die niet meteen voor de hand ligt



Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek optumwellbeing.com voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar livewell.optum.com en log je in met je toegangscode:



Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143697-022024 OHC