

# Tips om jezelf te beschermen tegen stressvolle momenten

Het is normaal om stress te hebben, maar er zijn momenten waarop zelfs de meest relaxte en evenwichtige persoon zich mentaal en fysiek overweldigd kan voelen.

Dit zijn slechts een paar manieren om je te helpen stressfactoren te verminderen en je ertegen te beschermen.



## 1. Wees realistisch - en optimistisch

Je bent één persoon en er zitten uiteindelijk maar 24 uur in een dag. Zorg dat je niet faalt omdat je jezelf zo onder druk zet om perfect te zijn. In plaats daarvan moet je het doel maken om gewoon je best te doen. Zoek ook naar redenen om positief te zijn. Het kan gemakkelijk zijn om meegezogen te worden in negatieve gedachten, vooral als je jezelf omringt met mensen die ook negatief denken. Door jezelf aan te sporen trots te zijn op je persoonlijke en professionele prestaties, hoe klein ook, kun je je echter al een heel eind op weg helpen om je energiek en gemotiveerd te voelen.



## 2. Stel grenzen

Weersta de druk of de drang om jezelf op elk moment beschikbaar te maken. Als je non-stop beschikbaar bent en te veel in één dag probeert te stoppen, kan dat je minder effectief maken en uiteindelijk leiden tot een burn-out. Doe er alles aan om je tijd en taken zo te organiseren dat je je in de eerste plaats richt op de hoogste prioriteiten. Verdeel klusjes bijvoorbeeld waar mogelijk in dingen die je moet doen, dingen die je eens zou moeten doen en dingen die je eigenlijk niet moet doen. Probeer ook eens om wat je kunt - en vaak moet - te delegeren aan collega's op het werk en geliefden in je privéleven.



### 3. Neem tijd voor jezelf

Zorg ervoor dat je tijd voor jezelf neemt - al is het maar een paar minuten of enkele uurtjes. Als je bijvoorbeeld tijdens een normale werkperiode een functie hebt waarbij je niet officieel bereikbaar hoeft te zijn, geef jezelf dan toestemming om e-mailmeldingen uit te schakelen en weiger vergaderingen en oproepen aan te nemen tijdens je geplande vrije tijd. Geef jezelf ook toestemming om "nee, dank je" te zeggen tegen extra taken of uitnodigingen voor etentjes met familie en vrienden. Gun jezelf een rustige, ontspannende pauze om weer op te laden zodat je uiteindelijk opgewekter en algeheel productiever zult zijn.



### 4. Beperk afleiding

Mensen die denken dat ze meer gedaan krijgen door te multitasken zijn meestal minder productief dan mensen die zich concentreren op een bepaalde taak. Probeer afleiding dus zoveel mogelijk te beperken. In plaats van losse e-mails te beantwoorden als ze je inbox binnenkomen, kun je beter regelmatige tijdstippen gedurende je werkdag inplannen om ze in groep te beantwoorden. Als je werk concentratie vereist, blokkeer dan tijd in je agenda en laat je collega's weten dat ze je niet mogen storen. Sluit bijvoorbeeld je deur, hang een bordje op met "druk aan het werk, gelieve niet te storen" of meld je af bij het interne chatplatform van je werk. Als je de gewoonte hebt om op elk uur van de dag je persoonlijke e-mail te checken, sms'jes te beantwoorden en/of te scrollen op nieuws- en social media-sites, probeer dan die drang te weerstaan. Plan in plaats daarvan waar nodig en mogelijk pauzes in om dit te doen.



### 5. Neem een pauze

Onthoud dat ontspanning de natuurlijke remedie tegen stress is. Het is belangrijk om pauzes te nemen om je te herbronnen en op te laden. Zelfs korte pauzes helpen je stemming, prestaties en welzijn te verbeteren. Sta dus op en maak een korte wandeling, praat met een vriend, ga even boodschappen doen, kijk een grappige kattenvideo of wat je maar leuk vindt. Plan ook activiteiten die je leuk vindt en die niets te maken hebben met je werk, de mijlpalen van anderen of feestdagen. Lees bijvoorbeeld een boek, kijk een film of ga wandelen. Als het gaat om het nemen van een pauze, maakt het niet zozeer uit "wat" je doet, als wel "dat" je de gelegenheid neemt om te ontspannen. Als je je intens gestrest voelt, gebruik dan ontspanningstechnieken zoals diepe ademhaling, meditatie, yoga of een andere techniek die je helpt je ademhaling en hartslag te vertragen om je weer in balans te brengen.



### 6. Zoek contact

Of het nu persoonlijk of virtueel is, het hebben van een goed ondersteuningssysteem onder collega's, vrienden en geliefden kan je helpen om uiteindelijk minder gestrest en productiever te zijn. Als je veel stress hebt, kun je kalmeren en resetten door gewoon iemand te hebben met wie je kunt praten en die luistert naar wat je doormaakt.

Bovendien blijkt het hebben van positieve vriendschappen over het algemeen samen te gaan met mentale gezondheid en geluk. Dat komt omdat gezonde vriendschappen kunnen helpen om je stemming op peil te houden, je een gevoel van verbondenheid kunnen geven en je zelfvertrouwen kunnen verbeteren, naast nog andere voordelen.



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



## 7. Draag zorg voor je gezondheid

Zelfs als je agenda hectisch is door werk of iets anders, moet je tijd maken voor regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en gezonde, uitgebalanceerde maaltijden. Het is echt waar - al deze dingen kunnen je helpen om beter bestand te zijn tegen stress en je over het algemeen beter te voelen:

- Lichaamsbeweging heeft een groot aantal fysieke en mentale voordelen, van het verhogen van je energieniveau en het oppeppen van je humeur tot het kalmeren van je zenuwstelsel en nog veel meer.
- Het maken van gezonde voedingskeuzes en het eten van regelmatige, kleine maaltijden kan helpen om je energie en concentratie op peil te houden, terwijl je ook het risico vermijdt dat je lusteloos of onrustig wordt als gevolg van een lage bloedsuikerspiegel.
- Een goede nachtrust verbetert je productiviteit, creativiteit, probleemoplossend vermogen en concentratie.



### Bonus - neem de tijd om te lachen

Laten we eerlijk zijn, lachen is leuk en voelt goed. Het zorgt ook voor heel wat gezondheidsvoordelen op korte en lange termijn. Lachen stimuleert je hart, longen en spieren en wekt endorfine op dat je stemming verbetert en zelfs tijdelijk pijn verlicht. Lachen laat ook de spanning in je spieren los en verlicht ze, zodat het je kan helpen ontspannen. Het stimuleert ook je immuunsysteem door chemische stoffen in je lichaam vrij te laten die stress helpen bestrijden.

Lachen heeft ook andere voordelen. Het kan relaties versterken door banden te smeden en ervaringen te delen. In bepaalde situaties kan humor, mits op de juiste manier gebruikt, ook helpen om conflicten te beëindigen.



### Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek [optumwellbeing.com](https://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](https://livewell.optum.com) en log je in met je toegangscode:



### Bel voor ondersteuning

#### Bronnen:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://apa.org/topics/work-stress).



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 143811-022024 OHC