

Stressgerelateerde klachten

LICHAMELIJKE KLACHTEN o.a.

chronische vermoeidheid, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, druk op de borst, hoofdpijn, spierpijn, spijsverteringsproblemen.

PSYCHISCHE EN EMOTIONELE SIGNALEN o.a.

rusteloosheid, gespannenheid, sneller geëmotioneerd en geïrriteerd zijn, somberheid, machteloosheid, vergeetachtigheid, besluiteloosheid, concentratieverlies, faalangst, en onzekerheid, negatieve gedachten.

GEDRAGSVERANDERINGEN o.a.

slecht slapen, paniekaanvallen, meer fouten maken en minder presteren, meer of minder eten, piekeren, nergens meer van kunnen genieten, vluchtgedrag.

Als je meerdere van de bovenstaande klachten/symptomen bij jezelf herkent is de kans groot dat je last hebt van stress. Het is nu noodzakelijk om aan je klachten te werken om erger te voorkomen.

Hoe werken wij?

De basis voor coaching, training en therapie bij het ISBC is een praktische benadering gericht op bewustwording en gedragsverandering. En omvat methodes/technieken uit de westerse en oosterse wereld zoals:

- NLP (Neuro-Linguïstisch-Programmeren)
- Hartcoherentie training
- Meditatie,
- Mindfulness
- Qigong
- Voedingsadviezen.

Met deze integrale benadering leer je vaardigheden en krijg je inzichten om stress en stressgerelateerde klachten op te lossen of te verminderen.

Voor coaching, training en therapie bij het ISBC is geen doorverwijzing nodig van een arts, maar wij adviseren wel eerst een arts te raadplegen om andere aandoeningen dan stress uit te sluiten.

ISBC Lid: **VIV-NVNLP**

Mobiel: 06-13905387
E-mailadres: info@isbc.nl
www.isbc.nl

ISBC

Vitaliteitsmanagement

Stressmanagement Stresspreventie Stresshantering

Sta eens stil....om daarna anders verder te gaan.

Stressmanagement

Last van stress? Je bent echt niet de enige. Iedereen kent stress. Maar niet iedereen krijgt klachten of wordt er ziek van. Het gaat erom hoe een persoon met stress omgaat.

Stressmanagement bij het ISBC omvat alle activiteiten die nodig zijn om de bronnen van stress en stressgerelateerde klachten onder controle te krijgen of te verminderen.

Wat de stressoorzaak ook is, als stress chronisch wordt ontstaan er fysieke, geestelijke, emotionele klachten en beïnvloed het je gedrag.

Als je deze roofofbouw (jaren) lang op je lichaam pleegt dan is het mogelijk dat je overspannen en zelfs burn-out raakt.

Het ISBC wil een burn-out voorkomen door middel van het toepassen van stressmanagement en dat betekent dat je door middel van stresspreventie en stresshantering, stress leert herkennen, verminderen en als het kan de stressoorzaak weg nemen.

Maar ook als je burn-out bent helpen wij je uit je burn-out komen.

Indien gewenst in samenwerking met de bedrijfsarts en je werkgever.

Wat is stress?

'Stress' betekent letterlijk 'spanning'. Je kunt stress definiëren als een toestand waarin sprake is van een balansverstoring, tussen de eisen die aan een individu worden gesteld en de mogelijkheden die deze persoon tot zijn beschikking heeft om aan die eisen te voldoen.

Uit deze definitie blijkt dat stress subjectief is. Wat door de een als stress wordt ervaren hoeft door de ander niet zo gevoeld te worden.

Ieder mens is uniek en heeft een andere manier om met stress om te gaan. Wat maakt dat de ene persoon meer vatbaar is voor stress dan een ander?

Waar het om draait is, hoe de persoon tegen de gebeurtenissen aankijkt. Daarbij speelt de persoonlijkheid een grote rol.

De persoonlijkheidskenmerken die een bijdragen kunnen leveren aan stress:

- Moeite met hulp vragen en 'nee' zeggen
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben
- Moeite met grenzen stellen voor zichzelf
- Hoge eisen stellen aan zichzelf
- Jezelf wegcijferen
- Perfectionisme

Wat kan stress veroorzaken?

De veroorzakers van stress noemen we stressoren. Een stressor leidt niet bij iedereen tot dezelfde stressreactie. De hoeveelheid stress die men ervaart, is onder andere afhankelijk van hoe men denkt over de stressor en of men mogelijkheden ziet hier iets tegen te doen.

Stressoren kunnen privé en/of werk gerelateerd zijn o.a.:

- Te moeilijke taken of werkzaamheden
- Reorganisatie en werkloosheid
- (De dreiging van) fysiek geweld
- Financiële problemen
- Functieverandering
- Examens
- Openbaar optreden
- Onmogelijke targets en deadlines halen
- Chronische ziekte, operatie of invaliditeit
- Slachtoffer misdrijf

