

- *Aanhoudende stress.*

De stress duurt langer, je voelt je vaker gejaagd of uitgeput. Je slaapt minder goed en het sporten en/of de ontspanning schieten er bij in. Je bent vaker geïrriteerd, cynisch en je piekert. Emotioneel ben je minder stabiel. In het plaatje Signalen! Met een eerste uitroep teken dus.

- *Overbelasting.*

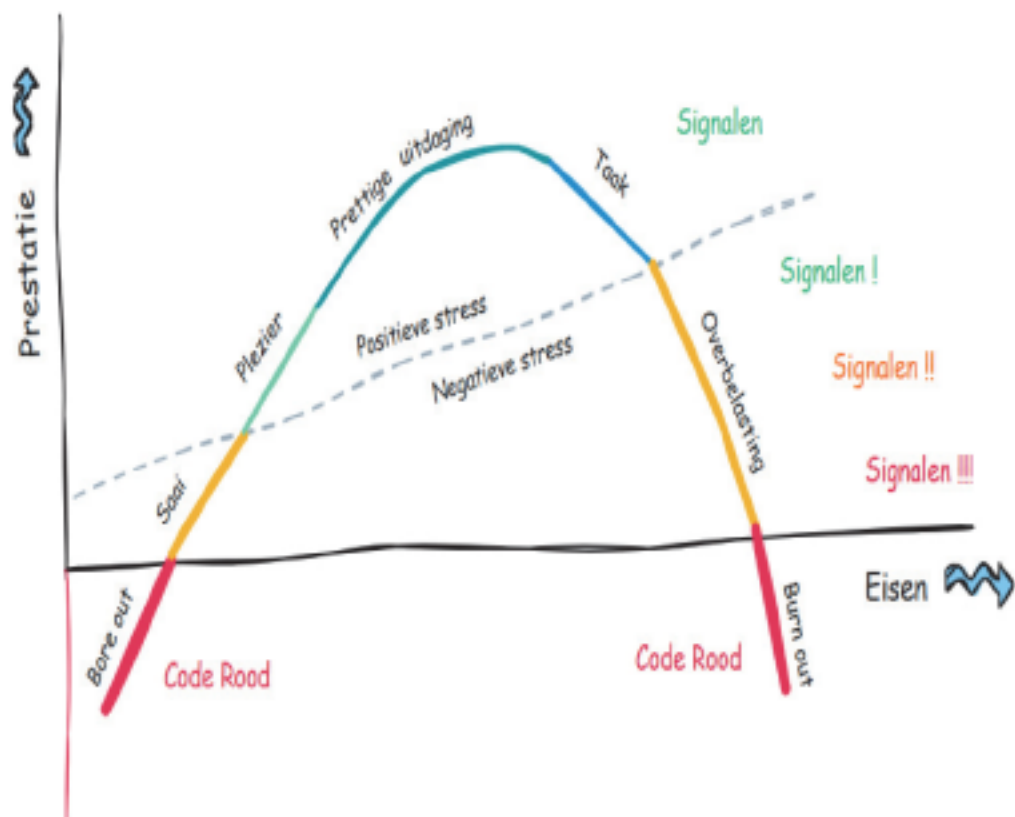
Je voelt je voortdurend moe. Werk en verplichtingen kosten veel moeite. Je verliest overzicht, je maakt fouten die je anders niet zou maken, je stelt dingen uit en kunt gefrustreerd raken. Je kunt emotionele uitbarstingen hebben, hoofdpijn, maagklachten en een verhoogde hartslag en/of bloeddruk. In het plaatje is dit Signalen!!

- *Burn-out of bore-out.*

Code Rood. Als je dit hebt, is er sprake van lichamelijke en emotionele uitputting, zijn er gevoelens van falen en machteloosheid. Je bent afwezig op je werk, je wilt je terugtrekken uit sociale contacten, je hebt geen motivatie meer. Je ervaart depressieve gevoelens, langdurige slapeloosheid en je voelt je totaal energieloos. In het plaatje valt dit onder Signalen!!!

*“Een crisis is een uitgelezen gelegenheid om jezelf of een situatie te verbeteren.”*

*Barack Obama*



Het is goed om te streven naar het speelveld tussen *ontspanning/balans* en *verhoogde stress/drukke*. In bovenstaand plaatje is dat de kant van positieve stress dus. Zo ben je op een gezonde basis met signalen bezig waar je van leert om nog beter met stress om te gaan en daardoor in balans te blijven. Je creëert zo een *growth mindset*. Hierover later meer.

Gezonde copingmechanismen, zoals lichaamsbeweging, meditatie/mindfulness en sociale steun, kunnen helpen om de negatieve effecten van stress te verminderen. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je stressreacties en actie te onderne-

men, als je merkt dat stress een negatieve impact heeft op je leven. Een goede stressbalans kun je vergelijken met water.

*“Stress is zoals water. Zonder kun je niet, te veel is ziekmakend en voldoende stress doet je groeien en bloeien.”*

*Eric Simons*

Waar kan het dan misgaan? Het kan misgaan, wanneer je signalen blijft negeren die voortkomen uit een situatie of situaties waarbij je onderbewuste deze situatie als bedreigend ervaart, terwijl – wanneer je er logisch naar kijkt – deze niet bedreigend is.

Dit gevoel wordt door je onderbewuste opgeroepen, waardoor je extra het hormoon adrenaline aan gaat maken. Je lichaam gaat dan in de overlevingsstand. Dat kan vechten of vluchten zijn, en er is nog een viertal varianten hierop. Hier kom ik later op terug.

Heb je dan wel invloed op je stressreacties? Jazeker. Dat heb je en het vraagt van je dat je een andere kijk op sommige onderwerpen vormt. In dit boek komen inzichten en voorbeelden aan bod, waardoor je regie kunt nemen in elke stressvolle situatie.

In de psychologie kennen we twee vormen van stress: acute en chronische.