

Hier krijg je stress van!



Er is een formele lijst van stress veroorzakers (met aangegeven zwaarte in punten). Op basis daarvan weten we dat ons lichaam in de war kan raken. Een paar voorbeelden:

Overlijden partner	100
Echtscheiding	73
Scheiding tafel/bed	65
Gevangenisstraf	63
Overlijden dierbare	63
Verwonding/ziekte bij zichzelf	53
Trouwen	50
Ontslag	47
Pensionering	45
Seksuele problemen	39
Belangrijke verandering in financiële situatie	38
Overlijden goede vriend	37
Nieuwe functie	36
Vaker ruzie met partner	35
Begin of eind van schoolperiode	26
Verandering van woonsituatie	25
Herziening persoonlijke gewoonten	24
Verandering in vrijetijdsbesteding	19
Verandering in sociale activiteiten	18
Verandering in slaapgewoonten	16
Verandering in eetgewoonten	15
Vakantie	13
Kerstmis of andere feestdagen	12
Kleine wetsovertredingen	11

Als je in 1 jaar meer dan 150 punten haalt is je kans op een stressziekte 50%, bij meer dan 300 punten 90% (complete lijst op www.hetvitaliteitboek.nl) Je ziet dat zelfs positieve veranderingen stress geven! Er is dus niet zoiets als positieve of negatieve stress. Stress is stress.

Tel eens op wat jij het laatste jaar te verwerken hebt gehad. Teveel? Doe er wat aan!

Dat zou niet erg zijn als dat zo nu en dan plaats vindt. Vervelende is dat we vandaag de dag in een voortdurende alarmfase zitten door 'kleine' stress: vervelende telefoontjes, files, rekeningen, zeurende kinderen, problemen op het werk, wachten in de rij, deadlines, afspraken, meetings. Druk, druk, druk. Zelfs kinderen ontkomen er niet meer aan.

Met als gevolg een lawine van klachten zoals hoofdpijn, depressie, pijn in je schouders, huidproblemen, hartaanvallen, slecht werkend immuunsysteem, maar ook gebrek aan concentratie en creativiteit. Je omgeving ervaart dat bovendien als geïrriteerd, ongeduldig, minder enthousiast en negatief. En als het goed is ervaar je dat ook zelf!

Stress ben je ZELF!

Wat stress is, bepaal je zelf. Jouw perceptie van stress is bepalend. Wat voor de één makkelijk te verwerken is, is voor de ander een echt probleem.

Het is ontegenzeggelijk zo dat de laatste 15 jaar daar een stortvloed aan informatie-ellende aan is toegevoegd. De mobiele telefoon, email, sms, podcast en internet zijn daar schuld aan. Kun

Hoeveel 'sluipende' stress kun jij aan? Doe eens een stresstest!

Hoe erg is het?



Er is een verschil in belasting en belastbaarheid bij stress. Er kan je iets gebeuren waardoor er een stressreactie ontstaat in je lichaam, bijvoorbeeld ruzie met een collega. De stressreactie op zich is de belasting, hoe heftig reageer je daarop? En hoe snel bouw je die stress weer af? Want als er een nieuwe stressreactie nodig is, is het de bedoeling dat je die weer goed kunt opvangen. Je belastbaarheid heeft dan ook te maken met de manier waarop je stressreacties opbouwt of afbouwt. Hoeveel kun je gezamenlijk hebben voordat je echt klachten vertoont?

In een stresstest kan een Vitality Coach je op een PC-schermd precies laten zien hoe jij reageert op stresssituaties en wat dat voor je lichaam betekent.

