



VERMOEIDHEID EN STRESS OP HET WERK? HOE KAN JE ERUIT KOMEN?



De herstelbehoefte, wat houdt dit in?

De behoefte aan recuperatie is eigenlijk een persoonlijk gegeven. Toch kan die nog groeien in functie van de volgende criteria:

- vrouwen hebben een hogere herstelbehoefte dan mannen
- de herstelbehoefte stijgt met de leeftijd
- bepaalde aspecten uit het privéleven kunnen zwaar doorwegen
- een algemeen zwakkere gezondheidstoestand
- meer dan 10 uur per dag werken of frequent overwerken
- meer dan 40 uur per week werken
- onregelmatige uren of 3-ploegenstelsel
- onzekerheid over de toekomst van je werk
- arbeid die een zware fysieke of emotionele belasting impliceert

Behoor je tot één of meerdere van deze doelgroepen?
Schenk dan bijzondere aandacht aan je herstelbehoefte.

Je houdt van je werk, maar toch kan dit ook een bron van stress, van fysieke of mentale vermoeidheid betekenen.

En ook al beschouwen sommigen die stress als iets positiefs, toch zal die vooral schadelijk en nefast blijken als die te lang aansleept.

De sleutel om een geweldige conditie terug te vinden en een nieuwe dag vol uitdagingen aan te kunnen?

Voldoende herstel inbouwen, zorg dragen voor jezelf en jezelf ontzien!



Reageer op stress

Iedereen reageert op stress op zijn of haar manier. Het is belangrijk de eerste signalen ervan te leren herkennen om tijdig een oplossing te kunnen zoeken. Stress is immers vooral schadelijk als die lang blijft aanslepen.

- Drinken, roken, eten, geneesmiddelen gebruiken ... zijn oplossingen op korte termijn, die je een korte rustperiode opleveren, maar op lange termijn voor bijkomende problemen zorgen.
- Stress vloeit soms voort uit een gevoel van onmacht, de indruk niets aan de situatie te kunnen veranderen. Spreek erover met anderen, zij zullen je helpen om de zaken anders te gaan zien. Roep, zo nodig, professionele hulp in.
- Schrap de oorzaken van stress: de beste benadering van stress is er de oorzaken van te gaan zoeken om die weg te nemen. Een aanpak toegespitst op de 'symptomen' helpt slechts tijdelijk.



Waarom is het belangrijk zorg te dragen voor je herstel?

Het kan geen kwaad af en toe een iets zwaardere last te torsen of te verdragen. Op voorwaarde dat je voldoende tijd neemt om hiervan te herstellen.

In het tegenovergestelde geval, bouw je een "herstelschuld" op. En als die blijft voortduren, kan dit leiden tot:

- psychosomatische klachten (stijve nek, pijn aan de schouders, dermatologische problemen, verzwakte weerstand, spijsverteringsproblemen ...)
- hart- en vaatziekten
- emotionele stoornissen: stress, overspannenheid, angsten, depressies ...
- burn-out: totale uitputting, demotivatie en gebrek aan interesse
- ongevallen (op het werk, in het verkeer).



Tips & tricks

- Slaap voldoende: een kwalitatieve nachtrust vormt verreweg de belangrijkste recuperatiebron. Wij hebben gemiddeld 7 à 8 uur slaap nodig. Probeer op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan om problemen op vlak van slaapritme te vermijden.
- Waak over de kwaliteit van je slaap: wees matig op vlak van alcoholgebruik, vermijd slaapmedicatie, vermijd zware maaltijden en laat schermen (voornamelijk van een smartphone) achterwege vooraleer te gaan slapen.
- Beweeg voldoende. Sport en beweging verminderen je mate aan angst en zorgen voor een rustige slaap. Dit verzekert je enerzijds voldoende recuperatie en verhoogt anderzijds je draagkracht. Kwestie van je te wapenen tegen de eisen die dagelijks op ons afkomen.
- Overweeg meerdere microbreaks (2-5 minuten) en een paar langere pauzes (15-30 minuten) tijdens je werkdag. Stretch, beweeg, zet het raam open of ga een eindje wandelen, zowel beweging als frisse lucht zijn heilzaam.
- Neem de tijd om te ontspannen via relaxatieoefeningen, yoga, meditatie, ademhalingstechnieken ... wij reiken je in deze brochure enkele eenvoudige oefeningen aan die slechts enkele minuten tijd vergen en die je vlot in je dagelijkse routine kunt inpassen.
- Rust uit en laat jezelf regelmatig eens verwennen.
- Neem goede voedingsgewoonten aan: gun je lichaam wat het nodig heeft om fit en gezond te zijn.
- Leg je prioriteiten vast en geef, indien nodig, een signaal door aan je manager of je naaste omgeving. Vertrek niet van het principe dat de anderen spontaan zullen merken dat je overbelast raakt of dat je niet lekker in je vel zit.
- Wees niet te veeleisend voor jezelf. Relativeer en leer nee te zeggen, tijdig je grenzen te bewaken. Je naaste omgeving merkt niet altijd dat de maat vol is.



Simpele oefeningen die je kunnen helpen!

Hierna enkele eenvoudige en doeltreffende oefeningen, die weinig tijd en middelen vergen.

Kies de oefening uit die het beste bij jou past of wissel af tussen de twee.

1. LAS EEN "ADEMPAUZE" IN

VOORBEREIDING

- Zoek een rustige plek uit waar je niet gestoord zult worden (ver weg van de telefoon, van de bel ...).
- Zorg ervoor geen knellende kledij te dragen.
- Ga kaarsrecht op een stoel zitten of strek je (indien mogelijk) op de grond uit.
- Sluit de ogen.

OEFENING

- Adem heel traag in en uit: adem in via de neus en vul je buik met lucht. Focus op je ademhaling.
- Houd je adem in en tel hierbij tot 5.
- Laat alle lucht in één keer door je mond ontsnappen.
- Herhaal deze oefening 5 maal.
- Sta niet te plots recht om een draaiërig gevoel te voorkomen.

2. RELAXATIE VIA "MINDFULNESS"

Het is van levensbelang regelmatig een pauze in te lassen, even stil te staan bij het "hier en nu".

Neem 5 minuten van je tijd om stil te staan bij jezelf en je omgeving, en gebruik hiervoor al je zintuigen.

- Wat zie je? Wat merk je op? En na je ogen gesloten te hebben:
- Welke geluiden hoor je? Ervaar je die als aangenaam of storend?
- Welke emoties gaan door je heen?
- Welke geuren ruik je?
- Welke signalen krijg je van je lichaam (koude, warmte, kortademigheid ...)? Voel je jezelf oké?

Herhaal deze oefeningen enkele keren per dag, waar je ook bent.



Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghyllbert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N182_Liggend - 27/02/23

Heb je vragen? Richt je tot je arbeidsarts of de psychosociale cel van Securex.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

securex 