

10 tips om werkstress aan te pakken

Op het werk helpt gezonde stress om goed te presteren. Het maakt je alert en helpt om geconcentreerd en efficiënt te werken. Als de klus geklaard is, neemt de spanning weer af. De stressreactie was tijdelijk en je lichaam en geest kunnen zich herstellen.

Maar wat als je teveel stress ervaart? Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt of het heel druk is. De stress stapelt zich op. Er is onvoldoende gelegenheid om tussentijds te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Stressklachten ervaren de meeste mensen als vervelend. Maar ze hebben een belangrijke functie. Het zijn de eerste signalen dat je te veel hooi op je vork neemt. Je lichaam waarschuwt dat je moet zorgen voor herstelmomenten om erger te voorkomen. Het is dan ook belangrijk om die signalen niet te negeren en er iets aan te doen.

Lees de 10 tips hieronder om werkstress aan te pakken:

1. Zorg voor een goede balans tussen spanning en ontspanning. Houd goed voor jezelf in de gaten dat je perioden van activiteit afwisselt met perioden van rust. Hierbij is het belangrijk dat je niet steeds tot het uiterste gaat maar op tijd rust neemt. Zorg ervoor dat je taken opdeelt in kleine, behapbare onderdelen en tank tussendoor goed bij. Op deze manier ga je niet over je grenzen heen en put je jezelf dus ook niet uit.

2. Leer 'nee' zeggen. Misschien vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen. Nee zeggen hoeft niet moeilijk te zijn. Realiseer je om te beginnen dat je áltijd om bedenktijd kunt vragen, als je overvallen voelt door een verzoek van een collega. 'De kapotte grammofoonplaat methode' is geschikt voor als je 'nee' hebt gezegd, maar de ander toch blijft aandringen. Het enige wat je hierbij doet is je 'nee' en het bijbehorende motief blijven herhalen: als een grammofoonplaat die blijft hangen. Zo laat je je niet verleiden tot een discussie of tot het maken van excuses. 'Nee' leren zeggen kan je heel veel tijd en energie opleveren.

3. Leer te accepteren. Maak je je vaak druk over zaken waar je eigenlijk alles al aan gedaan hebt, of waar je niks meer aan kun doen? Leer op te houden met vechten tegen zaken in het leven die onvermijdelijk zijn. Door deze acceptatie zal je meer rust ervaren. Bovendien komt er weer ruimte vrij om met een heldere blik vooruit te kijken. Om te leren aanvaarden, kun je bijvoorbeeld meer lezen over de behandelmethode 'mindfulness'. Bij mindfulness wordt onder meer ingegaan op het leren accepteren van gedachten en gevoelens zoals ze zijn, in plaats van je gedachten en gevoelens te onderdrukken of je ermee te identificeren.

4. Stel haalbare doelen. Door realistische, haalbare doelen te stellen kun je ervoor zorgen dat je jezelf niet overvraagt. Wanneer je de lat te hoog legt, loop je het risico je doelen niet te behalen en met een teleurgesteld gevoel achter te blijven. Deel je klus in kleine taken in. Met ieder behaald tussendoel kun je trots zijn op jezelf en kom je dichterbij je einddoel.

5. Slaap goed. Slaap is heel belangrijk om je lichaam en geest te herstellen. Goede slaap draagt bij aan een uitgerust en fit gevoel. Zorg er dus voor dat je goed slaapt. Je kunt veel doen om goed te slapen. Van ontspanningsoefeningen doen tot je slaapkamer goed ventileren voordat je gaat slapen. Meer weten over goed slapen? Kijk op de Psychowijzer.

6. Blijf niet piekeren, maar los je problemen daadwerkelijk op. Blijf je vaak malen over problemen? Piekeren is het voorportaal van handelen. Door te piekeren blijf je in loepjes denken en kom je niet tot een oplossing. Leer dus om, in plaats van te blijven nadenken over een probleem, je probleem daadwerkelijk in kaart te brengen en vervolgens op te lossen. Als dit niet mogelijk is, probeer het dan los te laten: je kunt er toch niets aan veranderen.

7. Beweeg! Bewegen versterkt lichaam én geest. Er zijn talloze voordelen: je humeur verbetert, je raakt beter bestand tegen (werk)stress en je voelt je fitter. Probeer minimaal vijf dagen in de week een half uur te bewegen. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan hardlopen, zwemmen, tuinieren en wandelen. Je kunt extra beweging ook gemakkelijk in je dagelijks leven inpassen door een aantal kleine aanpassingen te maken. Pak bijvoorbeeld wat vaker de fiets als je boodschappen gaat doen, of neem vaker de trap in plaats van de lift.

8. Stel prioriteiten. Neem 's ochtends even 5 minuten de tijd om het werk van die dag op een rij te krijgen. Al die kleine taken die moeten gebeuren die dag en waarvan je bang bent dat je ze vergeet, geven veel onrust in je hoofd. Op papier liggen ze vast en krijg je overzicht. Bedenk hoe belangrijk elke taak is. Moet het echt vandaag? Het aantal taken voor vandaag moet wel realistisch en haalbaar zijn.

9. Matig met koffie en alcohol. Je voelt je tijdelijk beter wanneer je koffie of alcohol drinkt, maar op de lange termijn zal je je juist beter voelen wanneer je hiermee matigt. Je zult je fitter gaan voelen en meer energie krijgen.

10. Doe leuke dingen. Spreek buiten werktijd af met vrienden, pak een hobby van vroeger weer op of kijk een goede film: ook als je er in eerste instantie geen zin in hebt. Het helpt je om je batterij weer op te laden en al je zorgen even van je af te schudden.

Werken deze tips niet? Neem je klachten serieus en praat er over. Werk-psycholoog Arjan Bentsink kan je verder helpen bij het vinden van een passende behandeling.

