

Intranet- of prikbord bericht voor werkgevers

Tips om uitval door stress te voorkomen

Iedereen heeft wel eens stress. Dat is op zich niet erg. Maar als u te lang en te veel stress ervaart, kunt u er ziek van worden. U kunt er bijvoorbeeld spanningsklachten van krijgen, overspannenheid of zelfs burn-out. Werkdruk of stress is niet voor iedereen hetzelfde. Waar de één met gemak nog een taak oppakt, heeft een ander moeite met de alsmaar groeiende stapel werk.

Wat kunt u doen als het u te veel wordt? En hoe kunt u dit voorkomen? Als werkgever vinden we het belangrijk dat u zich gezond en vitaal voelt. Daarom geven we u graag een aantal tips.

Tip 1: Pak aan wat u kunt beïnvloeden

Hoeveel stress ervaart u nu, veel of weinig? Wat kunt u anders doen om minder stress te ervaren? Bedenk daarbij: op veel dingen heeft u geen invloed. In plaats van hier gestrest van te worden, kunt u zich beter richten op de dingen waar u wél invloed op hebt.

Tip 2: Slaap voldoende

Stress kan zorgen voor slaapproblemen en te weinig slaap zorgt ervoor dat u kwetsbaarder bent voor stress. Om stress te voorkomen of klachten te verminderen, is een goede nachtrust dus belangrijk. U bent energiever en kunt beter met problemen en uitdagingen omgaan. Probeer elke nacht acht uur te slapen. De avond rustig afbouwen helpt hierbij.

Tip 3: Lach

Lachen is gezond. Lachen verbetert onze relaties met anderen, het vergroot onze veerkracht én het vermindert stress. Ga op zoek naar momenten om meer te lachen. Wat maakt u aan het lachen, of wie? En hoe kunt u ervoor zorgen dat deze momenten vaker voorkomen?

Tip 4: Beweeg

Lichaamsbeweging helpt om stress te verminderen. Ook als u hier helemaal geen zin in of tijd voor hebt. Probeer u tijdens het bewegen zoveel mogelijk op de activiteit te richten. Wat voelt u? Wat ziet u? En wat hoort u? Zo zorgt u ervoor dat u uw problemen of zorgen even loslaat.

Test uw werkstress

Via www.arboned.nl/werknemer/werkstress ontdekt u met een korte test of u stress ervaart. Hier vindt u ook meer informatie over werkstress en nog meer tips.

Vragen?

Heeft u vragen over deze informatie? Neem dan contact op met < afdeling invoegen > via < telefoon > of via < e-mail >.