

Tips om uitval door stress te voorkomen

Te veel?

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.

Tips om uitval door stress te voorkomen

Informatie voor werknemers

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. Stress is dus een belangrijk signaal om serieus te nemen.

Stress wordt vaak veroorzaakt door het werk, door problemen thuis of door een combinatie hiervan. Onze professionals kunnen u helpen **beter om te gaan met stress en te zorgen dat u veerkrachtiger wordt.** Maar u kunt ook zelf aan de slag. We geven u graag een paar 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.

Tip 5: Bekijk ons webinar

Op arbo.ned.nl/werknemer/werkstress kunt u het webinar terugkijken dat ArboNed speciaal voor werknemers heeft opgenomen. U krijgt er in drie kwartier praktische handvatten om stress te herkennen en verminderen. Hierdoor kunt u lekkerder werken en werk en privé in balans houden. Nu en in de toekomst.

Test uw werkstress

Via arbo.ned.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.

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.