

# Om te onthouden voor werknemers

## Werkstress



**Topsporters trainen dagelijks intensief. Zij zorgen ook dagelijks voor voldoende herstel.**

**Zij weten: topprestaties kun je alleen leveren als je naast intensieve training voldoende rust neemt.**

### Bij inspanning gaat automatisch je stressmechanisme in werking

Het maakt niet uit wat de aanleiding is: negatief of positief. Je lichaam maakt geen onderscheid tussen lekker sporten, hard werken, flink piekeren, vermoeidheid of ziekte. Er is tijdelijk meer energie nodig en daar zorgen stresshormonen voor. Dat kun je voelen: je hart gaat iets sneller kloppen, je spieren spannen aan en je ademhaling versnelt. Dit noemen we 'stress', maar soms ook 'een uitdaging' of 'lekker sporten' of 'gewoon hard werken'.

### 'Stress' is dus het probleem niet

Stress is gezond. Daar zijn we op gemaakt. Stress wordt pas een probleem als je te weinig herstelt. Zie het als geld opnemen van de bank. Je bankrekening moet ook regelmatig weer aangevuld worden, anders kom je rood te staan. Topsporters weten het als beste: herstellen ze te weinig, dan kunnen ze geen topprestaties leveren!

### Gun jezelf meer energie!

Voel je je regelmatig moe bij het opstaan, ben je sneller aangebrand, word je te vroeg wakker, of betrap je jezelf steeds vaker op een sombere stemming? Dat kan komen doordat je veel energie uitgeeft en te weinig energie weer opbouwt. Dan is het tijd voor extra herstel!

### Hoe merk je dat je meer moet herstellen?

1. **Geen zin** meer in dingen die je normaal leuk vindt.
2. **Ontspannen** gaat steeds moeilijker, je blijft op scherp staan.
3. **Kort lontje**. Je raakt sneller aangebrand, krijgt eerder ruzie en bent sneller emotioneel. Je incasseringsvermogen is op.
4. **Piekeren**. Je kunt dingen moeilijk loslaten.
5. **Spanningsklachten** zoals hoofdpijn, spierpijn, pijn in de rug of in de schouders. Je spieren zijn te gespannen.
6. **Futloos**. Na het werk kom je tot niets.
7. **Niet kunnen stoppen**. Je hebt de neiging om maar door te blijven werken. Je neemt vaker werk mee naar huis. Je werktempo gaat omlaag.
8. **Concentratieproblemen**. Je dwaalt gemakkelijk af, houdt je hoofd er maar lastig bij. Daardoor maak je meer fouten en vergeet je dingen.
9. **Slaapproblemen**. Slecht inslapen, niet doorslapen, 's morgens nog moe als je wakker wordt.
10. **Sneller ziek**. Je weerstand neemt af, dus pak je sneller dat griepje mee.

### De 5 beste manieren om te herstellen zijn:

1. Voldoende slapen.
2. Na werktijd niet aan je werk denken (afstand nemen).
3. Leuke dingen doen waardoor je je ontspant.
4. Dagelijks voldoende bewegen.
5. Je lichaam ontspannen.

**Werk nooit door met klachten.  
Raadpleeg je bedrijfsarts (tijdens het gratis  
arbospreekuur) wat te doen.**