

Stresskaart

Wat is stress en wat kan je doen?

Wat is stress?

Een ander woord voor stress is spanning. Spanning is normaal. Spanning helpt om goed op te letten. Spanning helpt ook om snel te reageren. Er is goede en slechte spanning.

Goede spanning



Nederlands praten of een presentatie geven is spannend. Dat is goede spanning.

De spanning gaat snel weer weg. Je lichaam en geest worden weer rustig. Een beetje spanning is goed.

Slechte spanning



Soms moet je heel veel doen. Soms lukt dat niet goed. Dan word je gespannen. Dat is slechte spanning.

Je kan dan niet meer ontspannen. De spanning zorgt voor problemen.

Wat gebeurt er als je te veel stress hebt?

Als je veel stress hebt dan zorgt dat voor problemen. Door te ontspannen gaan de problemen weer weg. Op de achterkant van deze kaart staat hoe dat moet. Bij veel stress kan je last hebben van:



Te moe om dingen te doen



Snel boos worden



Somber en angstig voelen



Slechte concentratie



Veel denken = piekeren



Snel huilen



Veel vergeten



Spierpijn



Slecht slapen



Snel schrikken



Hoofdpijn



Sneller verkouden

Stresskaart

Wat is stress en wat kan je doen?

Hoe kan je ontspannen?

Elke dag zijn er veel dingen die je moet doen. Daar moet je van uitrusten. Dat doe je door te slapen en te ontspannen. Ontspannen betekent dat je tijd neemt om weer rustig te worden. Ontspannen is heel belangrijk. Het helpt tegen stress. Er zijn vier dingen die helpen om te ontspannen:



Slapen

Het is belangrijk dat je goed uitrust. De meeste mensen moeten 7 of 8 uur slapen om goed uit te rusten.



Stilte

Stilte helpt heel goed om rustig te worden. Diep in- en uitademen helpt ook om rustig te worden.



Sporten

Door te sporten ontspannen je hersenen, je hebt dan minder stress. Je voelt je ook blijer.



Leuke dingen

Kies elke week een dag uit om te ontspannen. Dan ga je niet werken of leren. Doe iets waar je zin in hebt.

Stress door corona

Door corona zijn veel dingen anders. Daardoor kan je stress krijgen. Er zijn dingen die je dan kunnen helpen:



Praat met andere mensen.



Heb je wel eens eerder stress gehad? Wat heeft jou toen geholpen?



Niet alles wat je hoort is waar. Kijk op betrouwbare websites.



Sommige mensen gaan door stress ongezonde keuzes maken, dat helpt niet. Zoek een andere oplossing.



Op televisie en op internet hoor je veel over corona. Zorg dat je daar niet te veel mee bezig bent.



Blijf gezond leven zodat je je goed blijft voelen.