Dames, neem uzelf niet te serieus!

De gevolgen van stress zijn bij vrouwen veel extremer dan bij mannen. Maar wat zijn die gevolgen? Ontdek hoe gestrest u eigenlijk bent.

De Amerikaanse vrouwenartsen Stephanie McClellan en Beth Hamilton bundelden de nieuwste wetenschappelijke ontdekkingen op dit gebied in het boek Chill! MT licht een tipje van de sluier op, doe er uw voordeel mee!

Uit onderzoek blijkt dat…

…vrouwen 2,7 keer vaker dan mannen auto-immuunziektes oplopen als direct gevolg van stress, zoals diabetes, multiple sclerose, lupus, reumatoïde artritis, schildklierafwijkingen, en spastische darm.

…hartkwalen vanwege stress op nummer één staat van de sluipmoordenaars onder vrouwen. Slechts dertien procent beschouwt een hartkwaal als bedreigend voor haar gezondheid.

…stressvolle gebeurtenissen in verband gebracht met de toename van het aantal borstkankergevallen onder vrouwen, binnen twee jaar na de stressvolle gebeurtenis.

…een middagdutje de waakzaamheid herstelt en prestaties en het leervermogen verbetert. De powernap mag niet langer duren dan een half uur, omdat u dan niet in rem-slaap terecht komt. Langer slapen is ongezond: net ontwricht het circadiaanse ritme en tast de nachtrust aan.

…u de slaapkamer het best alleen kunt gebruik voor slapen en seks. Praten, tv kijken of telefoneren in bed veroorzaakt stress.

…mensen die fysiek actief zijn (twee tot vier uur lopen in de week) in hun vrije tijd, minder vatbaar zijn voor stress en onvrede.

… studenten met een stressvolle gebeurtenis achter de kiezen die intensief aan aerobics doen, minder fysieke gezondheidsproblemen en minder last van depressies hebben dan zij die veel minder intensief aan sport doen.

… u door middel van meditatie stress leert te verdragen en weerstand te bieden aan begeerte en verlangen in plaats van er impulsief aan toe te geven. Meditatie, zo blijkt uit onderzoek, onderbreekt de stroom van negatieve gedachten.

…ontspannen spieren voor een ontspannen geest zorgen. En een ontspannen geest zorgt voor ontspannen spieren.

…massage angstigheid vermindert en het vermogen om kalm en creatief te denken verhoogd.

…48% van de Amerikanen meer last van stress heeft dan 5 jaar terug.

…stress bij vrouwen kan leiden tot het stoppen van de haargroei (telogen effluvium) of tot plaatselijke haaruitval of haaruitval over de gehele schedel (alopecia).

…de stressbestendige vrouw humor heeft, redelijk optimistisch is en zichzelf niet te serieus neemt.

Van de stress af?

1. Collegialiteit

Werknemers die veel steun van leidinggevenden en collega's krijgen, ervaren minder stress, volgens het vakblad voor P&O professionals. Verder veroorzaken lijnmanagers die zich met elk detail willen bemoeien onnodige stress. Geef uw gestresste medewerkers eens een toepasselijk cadeautje, zoals ontspanningsthee of een cd met geluiden van een ruisende zee.

2. Geen koffie maar thee

We drinken op de werkvloer graag een bakje pleur, het liefst zoveel mogelijk. Terwijl koffie een van de grootste stressversterkers is die we kennen. Stimuleer bij uw medewerkers liever groene thee. Dat houdt mensen scherp en alert, zonder dat het stressverhogend werkt.

3. Lichte spanning

Stress klinkt negatief, maar dat hoeft het niet te zijn. Van te weinig stress kunt u ook flink overspannen en depressief raken. Zorg dus voor een beetje druk, dat houdt ons lekker scherp.

4. Plan bewust rusttijden

Hard werken is prima, maar af en toe rust is essentieel. Een weekend is lang niet altijd genoeg om te bekomen van een week hard werken. Plan dus rusttijden tussendoor of kies voor werkweken van vier dagen. Dat kan veel uitval voorkomen, aldus Intermediair PW.

5. Graai in de vitaminenpot

Vitamine C is een belangrijke stressremmer. Zet dus een pot vitamine C neer (bijvoorbeeld die tabletten met een hoge dosis van 1000 mg) op de bureaus en het zal uw verder gezonde werknemers goed doen.

6. Herken de kenmerken

Diagnose is het halve werk, aldus het tijdschrift. Zijn minimaal drie van de volgende verschijnselen bij één persoon te zien, let dan op: hartkloppingen, woedeaanvallen, fouten maken, droge mond, hoofdpijn, onrustige maag en darmen, trillende handen, piekeren, slapeloosheid, hoge bloeddruk.

7. Adem goed

We hebben de neiging snel en oppervlakkig te ademen. Probeer eens drie minuten lang een ritme te maken van vijf tellen inademen en vijf tellen uitademen. Dan voelt u zich een stuk rustiger.

8. Zeg eens nee

Veel mensen nemen alle opdrachten aan, omdat ze bang zijn voor een negatieve beoordeling. Schep een open klimaat waarin ‘nee' zeggen een optie is.

9. Kweek begrip

Denk mee voor individuele problemen en maak thuiswerken of flexibele werktijden mogelijk. Bespreek het met de rest van het team om te voorkomen dat mensen zich benadeeld voelen.

10. Beweeg met mate

Beweging helpt tegen stress, maar te veel beweging zorgt juist voor stress. Ideaal is volgens Intermediair PW sporten en daarna yoga of meditatie.

11. Afleren

Maak gebruik van het trainingen- en opleidingenbudget om een van de vele stresstrainingen aan te bieden aan werknemers. Laat ze zelf met wensen en voorstellen komen.

Bron: MT.nl