

Verlicht je symptomen van stress!



-Heel

Wat is stress?

46% van de Belgische bevolking lijdt aan stress!

Maar stress is niet voor iedereen hetzelfde:

“Stress is een vorm van spanning die voorkomt bij de mens als reactie op interne en externe stimuli en gevolgd wordt door bepaalde fysiologische reacties.” Zo luidt de definitie.

Met andere woorden:

De oorzaken van stress zijn voor ieder van ons verschillend. Toch hebben stresserende situaties een aantal gemeenschappelijke kenmerken:

- **controleverlies:** je voelt dat je weinig of geen controle hebt over de situatie
- **onvoorspelbaarheid:** je staat voor een onverwachte situatie
- **onbekend:** je bevindt je in een nieuwe situatie
- **bedreiging van het zelfbeeld:** je competenties en zelfbeeld worden op de proef gesteld en je capaciteiten worden in twijfel getrokken.

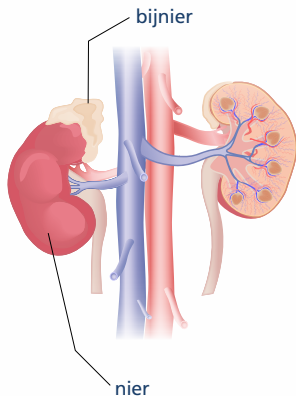
Wat als stress blijft aanslepen?

Soms kan je stress niet ontvluchten bijvoorbeeld op het werk, op school of thuis. Je kunt de stress-situatie dan enkel maar ondergaan. In plaats van te reageren, 'incasseer' je de stress. Deze toestand van aanhoudende of terugkomende spanning kan je fysieke en mentale gezondheid negatief beïnvloeden.

Maar wat wil dit precies zeggen?

De bijnier is een orgaan dat zich boven de nieren bevindt en het stresshormoon cortisol aanmaakt. Bij aanhoudende stress raakt de bijnier uitgeput waardoor je cortisolgehalte laag komt te staan. Een laag cortisolgehalte kan op lange termijn een nefast effect hebben op je mentale en fysieke gezondheid, wat kan leiden tot depressie en burn-out.

Je hebt er dus alle belang bij om je stressniveau zoveel mogelijk onder controle te houden en er zo goed mogelijk mee proberen om te gaan.



Oorzaken van stress

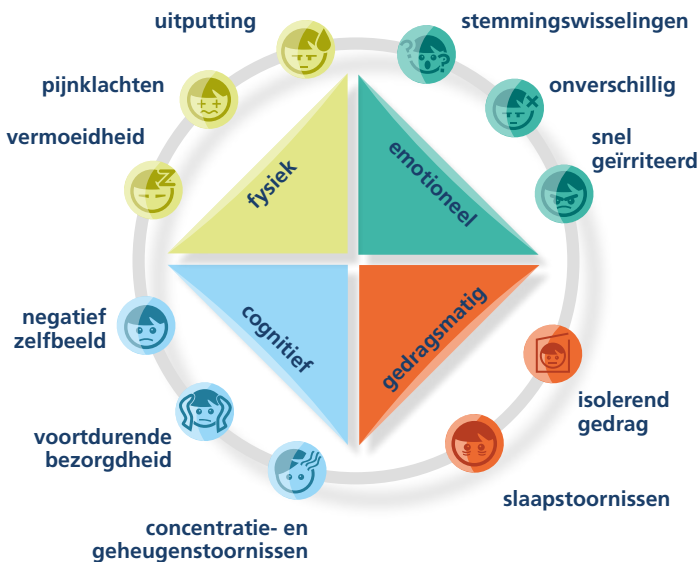
Je komt hoogstwaarschijnlijk elke dag in contact met stress en dat is niet altijd even gemakkelijk om te overwinnen. Aanhoudende **stress-situaties** zijn vaak het gevolg van:

- een te hoge school- of werkdruk**
- financiële problemen**
- gezondheidsproblemen**
- familiale problemen**
- relatieproblemen**
- pessimistisch gedrag**
- een negatief zelfbeeld**



Symptomen van stress

Heb jij last van **aanhoudende stress**? Let dan op de volgende mogelijke **symptomen** die zowel je fysieke als mentale draagkracht verzwakken.



Anti-stress tips



Pak **pen en papier** en maak een lijst van wat bij jou stress veroorzaakt. Omcirkel de situaties die je kunt oplossen. Zet vervolgens een kruisje bij de situaties die je niet kunt oplossen en probeer deze los te laten.



Sta eventjes stil bij je **eet-, sport- en slaappatroon**. Stress verstoort vaak deze patronen. Een evenwichtig eetpatroon, voldoende slaap en beweging zijn nodig om goed op stress te reageren.

Yoga en meditatie zijn goede manieren om te ontspannen. Hieronder vind je een paar oefeningen die je helpen om stress- en angstgevoelens onder controle te houden:



Corpse pose

- ✓ Kan een staat van diepe rust activeren: je zult gelijkmatiger ademen en je bloeddruk zal dalen.



Child pose

- ✓ Een rustende houding die de geest tot rust brengt en stress verlicht.
- ✓ Bevordert de werking van het zenuw- en lymfevatstelsel.

Downward dog pose:

- ✓ Kalmeert de geest en vermindert onrusttoestanden.
- ✓ Ontspant schouders, nek en rug.





Cat-cow pose:

- ✓ Verlicht stress en masseert de wervelkolom.
- ✓ Kalmeert en ontspant de onderrug.

Bridge pose:

- ✓ Zorgt voor een zacht strekken van rug en benen.
- ✓ Vermindert rugpijn, hoofdpijn en slapeloosheid.



Legs-up the wall pose:

- ✓ Bevordert de toevoer van bloed en lymfevocht naar de hartstreek.
- ✓ Helpt om stress te verminderen.



Verlicht je symptomen van stress!

Nervoheel® helpt je om de symptomen van nervositeit, angst, stress, neiging tot depressie en slaapproblemen te verlichten.

- Geen bekende interacties met andere geneesmiddelen
- Geen bekende invloed op de **rijvaardigheid**
- Mag bij kinderen **vanaf 2 jaar**
- Mag gebruikt worden bij **zwangerschap en borstvoeding** in de aanbevolen dosering en na overleg met uw arts
- Merkbaar effect na ca. **3 à 4 weken**

Gebruikelijke dosering:

3 x 1 tablet per dag

(De tabletten in de mond houden tot ze zacht worden en daarna inslikken)
Voor het volledige doseringsschema: zie bijsluiter



Ook beschikbaar
in 100 tabletten

Vraag raad aan uw arts of apotheker. Homeopathisch geneesmiddel
Niet langer dan 21 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies.
Lees aandachtig de bijsluiter

-Heel