

STRESS

OMGAAN MET DRUK



STRESS

OMGAAN MET DRUK

**DIANE McINTOSH, MD, FRCPC
EN JONATHAN HOROWITZ, PhD
M.M.V. MEGAN KAYE**



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD

8 VOORWOORD

HOOFDSTUK 1 STRESS IN PERSPECTIEF

WAT STRESS MET JE LICHAAM EN
GEEST DOET

12 Wat is stress?

Wat wel, wat niet

14 Natuurlijk gestrest

Stress hoort bij het leven

16 Kan stress goed voor je zijn?

Een boost voor je systeem

18 Veerkracht ontwikkelen

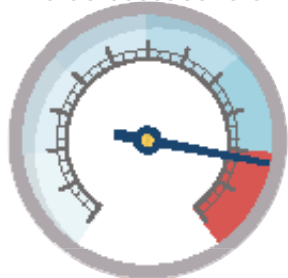
Buigen maar niet breken

20 Alarmsysteem van het lijf

De fysiologie van stress

24 Herken je stressoren

Vind de boosdoeners



26 Copingmechanismen

Enigszins in control

30 Van nature gestrest?

Persoonlijkheid en druk

32 Verman jezelf?

Mannen, vrouwen en stress

34 Perfect imperfect

De realistische meetlat

38 Zelfcompassie

Troost jezelf

40 Schrijf het op

Houd een stressdagboek bij

42 Ben ik de moeite waard?

Stress en eigenwaarde

44 Betekenis vinden

Maak stress de moeite
waard

46 Neem het heft in handen

Ken je beperkingen

48 Doorbreek de tobcyclus

Omgaan met onzekerheid

52 Ontstres je manier van denken

De kracht van CGT

54 Hoe gestrest?

Tussen ongemak en gevaar



HOOFDSTUK 2 EEN VASTE PARTNER

HOE OM TE GAAN MET LANGDURIGE
STRESS

58 De druk van tegenwoordig

Is ons leven stressvoller dan
vroeger?

60 Technostress aanpakken

Overleven in het digitale
tijdperk

64 Veel ballen in de lucht

De stress van het
multitasken

68 Spiegeltje, spiegeltje

Verstoord lichaamsbeeld

70 Zeker in de liefde?

Stress en relaties

74 Vanavond niet, Joséphine

Seks en intimiteit

76 De druk van het ouderschap

Thuis rust creëren

80 Op de werkvloer

Druk om te presteren

84 Burn-out door je werk

Weten wanneer je moet stoppen

88 De druk om uit te geven

Omgaan met geld

90 Geldzorgen

Schulden en onzekerheid overleven

92 Kom op voor jezelf

Geef je grenzen aan

94 Laat je horen

Ergens om vragen

96 Geef me de ruimte!

Omgaan met drukke plekken

98 In de natuur

De beproefde natuurkuur

100 Muziek en stilte

Het oor als genezer

102 Stress en senioren

Waardig oud worden

104 Ben er altijd voor je

Zo ben je een sterke mantelzorger

106 Laat het los

De kracht van vergeven



108 Dankbaar zijn

Hoe dankbaarheid stress kan verminderen

HOOFDSTUK 3 STRESS OP DÍT MOMENT

OMGAAN MET KORTETERMIJN-
STRESS

112 Keerpunten

Stress in tijden van verandering

114 De grote dag is daar

Omgaan met faalangst

116 Strijd met anderen

Stress door conflicten

118 Ik kan er niet tegen!

Omgaan met frustratie

120 Als de liefde voorbij is

Uit elkaar gaan en scheiden

122 Leven na een verlies

Omgaan met rouw

124 De feiten onder ogen zien

Acceptatie en commitment

128 Adem in, adem uit

Ademhalingsoefeningen

130 Gooi je spieren maar los

Progressieve spierontspanning

132 Een momentje

Mindfulness en meditatie

136 Feestelijkheden

Meer feest, minder druk

138 Ik heb een borrel nodig

Stress en alcohol

140 Vermijd vermijden

Laat stress niet je leven bepalen

142 Gezond blijven

Stress en een slechte gezondheid





HOOFDSTUK 4 EEN LEVEN ZONDER STRESS

ZORG VOOR EEN RELAXTER BESTAAN

146 Te veel op je bordje

Prioriteiten stellen

148 Evenwichtskunstenaar

Werk en privé combineren

150 Vrije tijd telt

Waardevolle vrije tijd

152 Strijdbaar en fit

Het belang van bewegen

154 Wandelen als medicijn

Ontstressen met een wandeling

156 Mindful bewegen

Ontstressen met yoga en tai chi

158 Stress en eten

Eten onder druk

162 Een goede nachtrust

Slapeloosheid verslaan

166 Eenvoudig leven

De bezem door je huis en hoofd

168 Sterk genoeg

Beheers je wilskracht

170 Oude gewoonten weerstaan

Sterk blijven onder druk

174 Volledige onderdompeling

Vind je flow

176 Het menselijk vangnet

Vriendschap en steun

180 Positief praten

Minder klagen is gezonder

182 Always look on the bright side

De rol van humor

186 Word creatief

Stress te lijf met kunst en knutselen

188 De kracht van huisdieren

Het kalmerende effect van een dier

190 Helemaal alleen?

De stress van eenzaamheid

192 Vastberadenheid is een kunst

Volharding en vuur

HOOFDSTUK 5 VEERKRACHT EN VASTBERADEN- HEID

HULP ZOEKEN EN KRACHT OPBOUWEN

196 Ik voel me niet goed

De fysieke symptomen van stress

198 Grote boze wolf

Leven na een slechte jeugd

200 Zelfzorg

Feiten en fictie over psychische problemen

202 Confrontatie met de zwarte hond

Terneergeslagen en depressief

204 Omgaan met vrees

Vier angststoornissen

208 Hulp is nabij

Kan een therapeut helpen?

210 Houd koers

Een veerkrachtig leven leiden

214 Bronnen en bibliografie

220 REGISTER

