

## Stress?

De mens is een uniek wezen, dat in staat is om zich voortdurend aan te passen aan veranderende omstandigheden, zowel lichamelijk als geestelijk. Bij onverwachte gebeurtenissen reageert het lichaam direct door het aanmaken van adrenaline. Dat kan helemaal geen kwaad, integendeel; het houdt ons scherp, het concentratievermogen is maximaal en we kunnen beter presteren. Deze vorm van spanning, of stress, is gezond, en hoort bij het leven.

Maar als we te veel of te vaak achter elkaar met spanning te maken krijgen - en tussendoor niet kunnen ontspannen - wordt het een andere zaak. We lopen dan kans om overspannen te raken of met de diagnose 'burn-out' bij het GAK terecht te komen.

## Stress

### Stress Is Vaak Dichterbij Dan U Denkt

Bij het overlijden van een dierbare is het vanzelfsprekend dat iemand een periode van grote stress doormaakt. En het is algemeen bekend dat een hoge werkdruk die te lang aanhoudt gevaarlijk is. Maar ook een trouwerij of een geboorte kan stress veroorzaken. Of op vakantie gaan. Het is belangrijk om overbelasting van ons aanpassingsvermogen te voorkomen.

### Luister Naar Uzelf

Bij het voorkomen van stress is het de kunst om de juiste balans te vinden tussen wat 'moet' en wat 'kan'. En te luisteren naar de waarschuwingssignalen die het lichaam ons geeft. U komt doodmoe thuis van uw werk en u kunt de problemen niet van u afzetten. U wordt prikkelbaar, in het begin vaak zonder dat u het zelf in de gaten hebt. U hebt last van spierspanningen of hoofdpijn. U voelt zich onrustig en kunt 's nachts moeilijk in slaap komen doordat u ligt te piekeren... Herkent u deze klachten?

### Helpt Acupunctuur Bij Stress?

Een lichaam in balans is in feite een energiesysteem dat optimaal functioneert. Onder invloed van stress raakt die energiebalans verstoord. De spanning in de spieren is hoger dan strikt noodzakelijk.

Een acupunctuurbehandeling zal gericht zijn op het hervinden van de balans zodat u vanuit een ontspannen situatie kunt nadenken over mogelijke oplossingen. Misschien hebt u wel baat bij ademhalingstechnieken. De acupuncturist kan u helpen bij het vinden van activiteiten die u ontspannen. Afhankelijk van de ernst van de situatie en het soort klachten, is het soms zinvol om nauw samen te werken met de huisarts of een fysiotherapeut, het maatschappelijk werk of de arbodienst. Als de kans op herstel hierdoor groter wordt, zal de acupuncturist dit zeker adviseren.