



MENTAAL GEZOND IN MOEILIJKE TIJDEN

Thijs Launspach

WORLD



THE WORLD IS
TEMPORARILY CLOSED

VRAAG

Wat heb jij over jezelf geleerd in deze coronatijd?



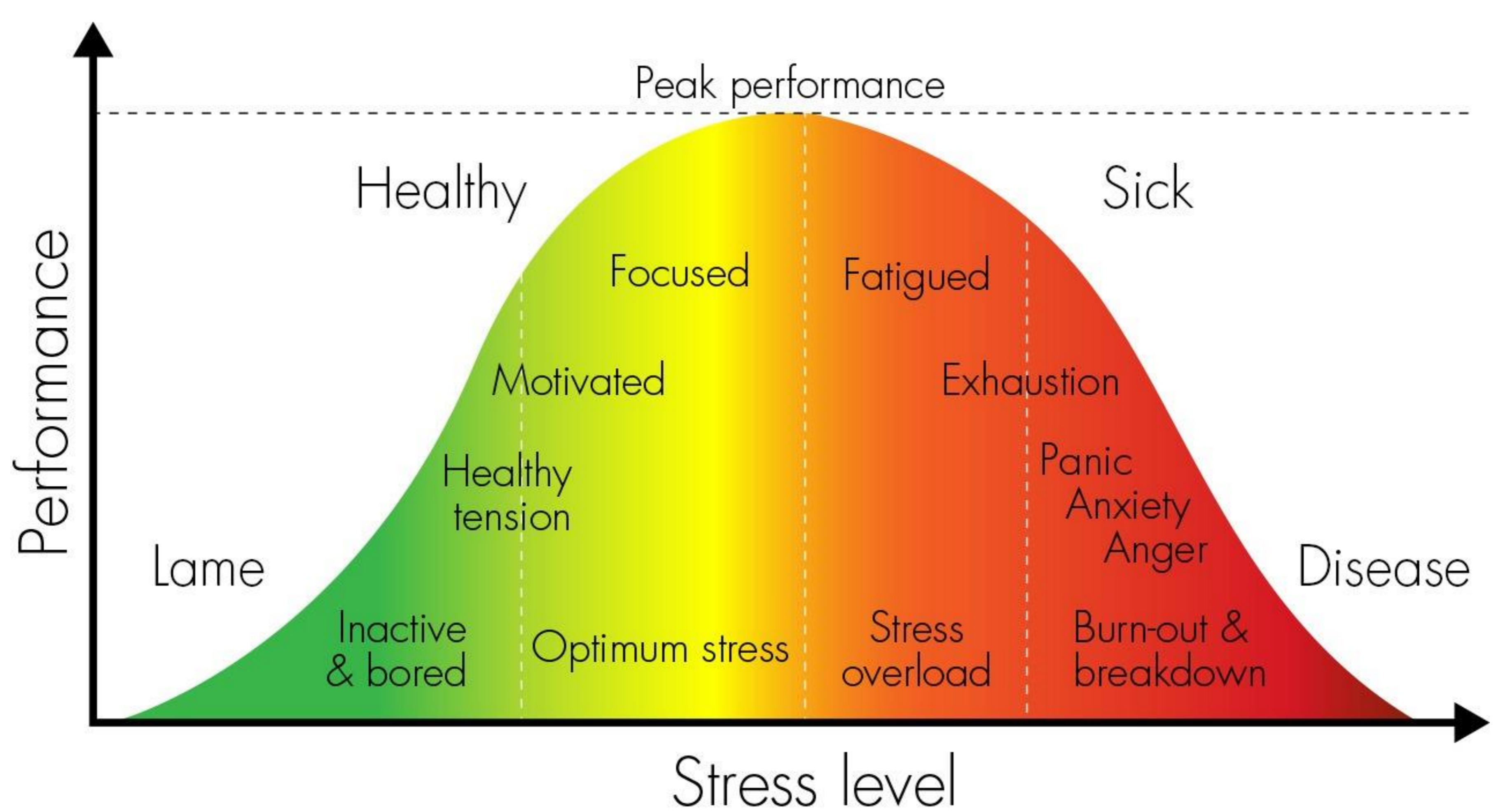
MENTALE GEZONDHEID IN EEN CRISIS:

- Weten hoe stress werkt
- Herkennen van stress-signalen
- Drie technieken om stress te laten dalen
- Overlevingstips voor werken onder druk



STRESS = FYSIEKE EN
PSYCHOLOGISCHE REACTIE
OP GEVAAR





FYSIEK

Spanningsklachten (nek, schouders)
Onverklaarbare pijntjes
Duizeligheid
Verlies van libido
Steeds verkouden zijn
Hartkloppingen

COGNITIEF

Concentratieproblemen
Alleen negatieve dingen zien
Zorgen maken of piekeren
Geheugenproblemen
Moelijker beslissingen nemen
Veel gedachten / een onrustig hoofd

EMOTIONEEL

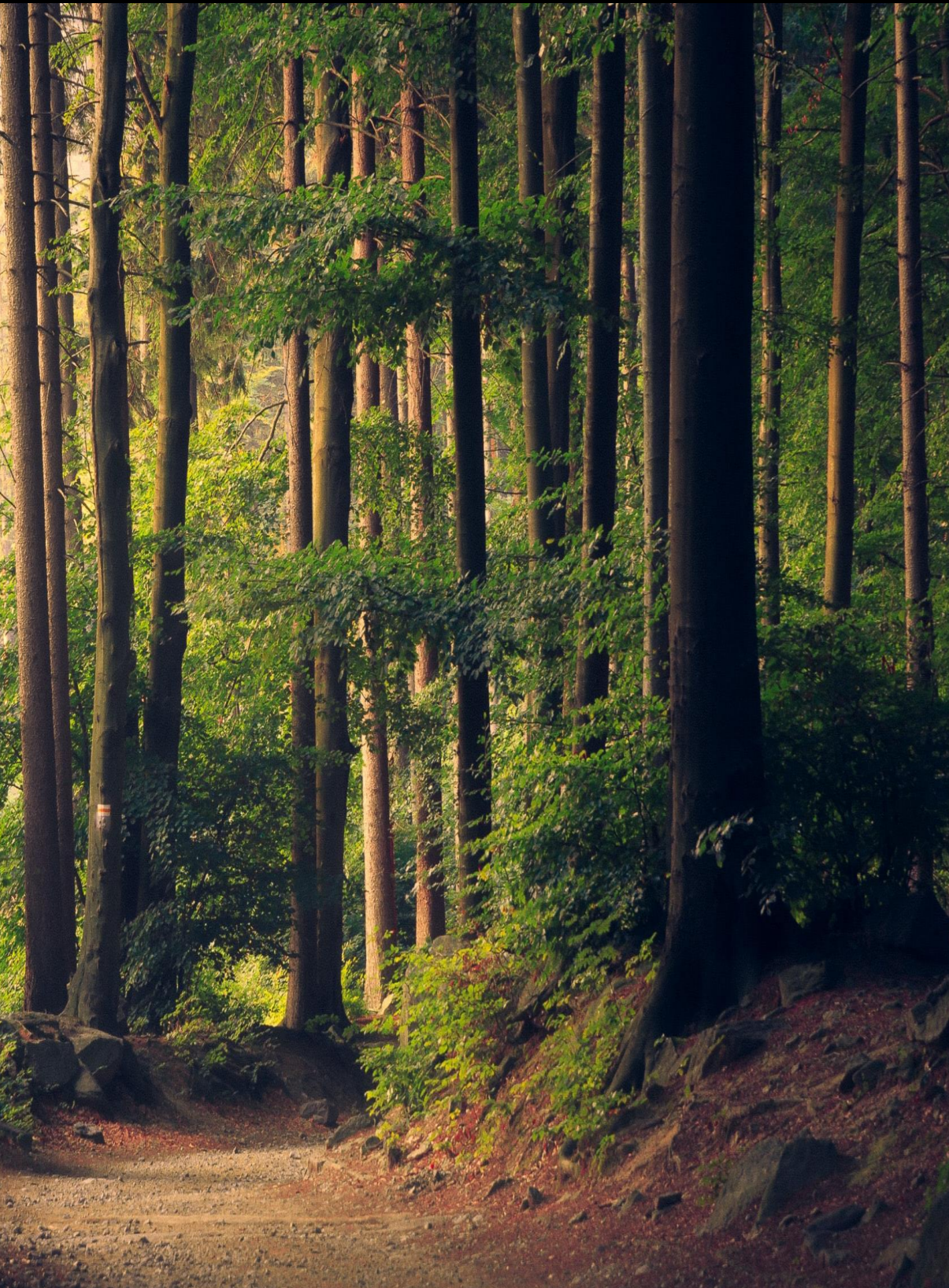
Niet in staat zijn te ontspannen
Irritatie / kort lontje
Gedepimeerd of ongelukkig gevoel
Eenzaamheid
Emotionele wisselvalligheid
Een slecht humeur

GEDRAG

Uitstelgedrag
Jezelf afzonderen
Teveel of te weinig eten
Teveel of te weinig slapen
Excessief alcohol- of drugsgebruik
Zenuwtics (bijv. nagelbijten)



STRESSNIVEAU LATEN DALEN



VRAAG

Wat is jouw favoriete anti-stress tip?

OVERLEVINGSTIPS VOOR WERKEN ONDER DRUK

- Zorg voor voldoende tijd voor herstel & opladen
- Eindig je dag met een *braindump*
- Neem geregeld pauze (en beweeg!)
- Socialize met je collega's.
- Vraag hulp wanneer dat nodig is.

MENTALE GEZONDHEID IN EEN CRISIS:

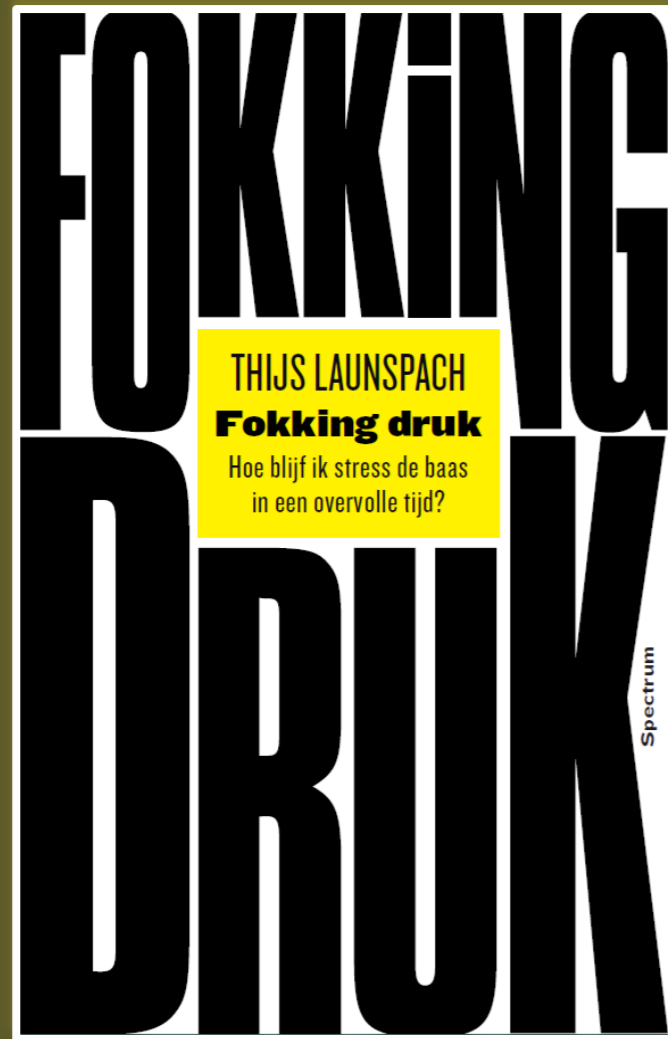
- Weten hoe stress werkt
- Herkennen van stress-signalen
- Drie technieken om stress te laten dalen
- Overlevingstips voor werken onder druk
- Accepteren dat je geen superheld bent





VRAAG

Waar ga jij vandaag mee aan de slag?



@thijslaunspach

Linken?
Leuk!



thijs@thijslaunspach.nl