Omgaan met stress

Als u veel stress hebt, is het belangrijk dit te bespreken en eventueel hulp te zoeken.

Stress hoort bij het leven. Het helpt u om goed op te letten, snel te reageren of geconcentreerd te werken. Bijvoorbeeld bij een examen of in een gevaarlijke verkeerssituatie. Vaak verdwijnt de spanning vanzelf weer na afloop.

De ene persoon kan beter met stress omgaan dan de andere. Mensen die moeite hebben om voor zichzelf op te komen of hoge eisen aan zichzelf stellen, ervaren vaak meer stress dan mensen die dat minder hebben.

Oorzaken van stress

Een diagnose, opname of medische behandeling brengt vaak spanningen en stress met zich mee. Voorbeelden zijn:

- de opname duurt langer dan verwacht,
- u krijgt slecht nieuws,
- u ervaart weinig tot geen steun van anderen,
- u maakt zich zorgen over uw naasten.

Gevolgen van stress

Soms geeft iets extra veel spanning en blijven de spanningen lang aan. Dan spreken we van langdurige of chronische stress. Dit kan invloed hebben op het ontstaan en het verloop van lichamelijke ziekten.

Stress heeft directe lichamelijke gevolgen, zoals minder weerstand en ontstekingsreacties. Daarnaast zijn er indirecte gevolgen: mensen met langdurige stress hebben vaak een ongezondere leefstijl. Ze roken of drinken meer, bewegen minder, eten ongezonder, slapen slechter en hebben meer moeite om te ontspannen. Ook kunt u zich vermoeider voelen en emotioneler reageren.

Wat kunt u zelf doen?

Het goede nieuws is: beter omgaan met stress kunt u leren. Kies activiteiten die u goed doen, zoals:

- bewegen
- Ontspanningsoefeningen | Jeroen Bosch Ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie/ontspanningsoefeningen)
- Meditatie en mindfulness | Jeroen Bosch Ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/ruimte-voor-jezelf/meditatie-en-mindfulness)
- lezen
- muziek luisteren
- werken in de tuin

Tips en meer informatie

- Stress - Hartstichting.nl (https://harteraad.nl/leven-met/artikelen/stress/). Op deze website vindt u meer informatie over stress bij hartaandoeningen.
- Ik heb last van spanningen en ze gaan niet weg (https://www.reiniervanarkel.nl/klachten-en-diagnoses/ik-heb-last-van-spanningen-en-ze-gaan-niet-weg/). Op deze website van Reinier van Arkel, vindt u onder andere een online zelfhulpmodule.
- Ik wil beter omgaan met stress | Thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-beter-omgaan-met-stress) Hier vindt u onder andere filmpjes, adviezen en oefeningen.
- Uitleg over de werking van ons stress-systeem; ook van toepassing op volwassenen: Window of tolerance (https://youtu.be/U8gLstY6dYc?si=LTXb01mvbaKDPioP).

Code MAW-006

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis