

# StressTest

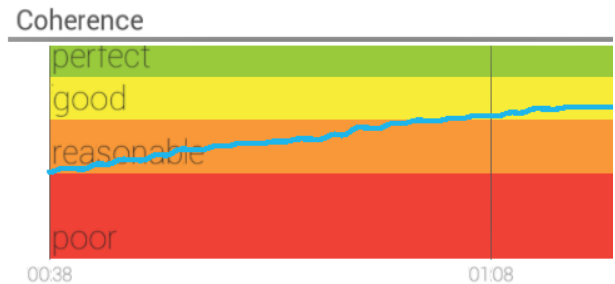
Kom er achter hoe goed jij kan herstellen van stress

## Inleiding

Waarom gaat de ene persoon makkelijker met druk om dan de ander? Hoe weet diegene het hoofd koel te houden?

In de StressTest wordt gemeten hoe goed je kan herstellen van stress. Iemand die dit van nature al goed kan, zal makkelijker het hoofd koel weten te houden onder druk en makkelijker van emoties (zoals boosheid, angst, irritatie en bedroefdheid) kunnen herstellen.

De StressTest zal in beeld brengen wat bij jou werkt om goed te herstellen.



Herstellen van dagelijkse stress helpt om stressklachten te voorkomen of te verminderen. Denk aan klachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, prikkelbaarheid, piekergedrag, spanningen en een onrustig gevoel.

## Hoe werkt stress in je lichaam?

De activiteiten die we heel de dag doen zorgen voor een bepaald stressniveau in ons lichaam. Bij stress sturen onze hersenen het lichaam aan om stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol, te maken. Deze stresshormonen zijn van levensbelang en zorgen ervoor dat we in staat zijn bij stress snel te kunnen reageren: ook wel de vecht/vluchtreactie genoemd. Ze zorgen ervoor dat er energie vrij komt in de spieren en dat we alert zijn.

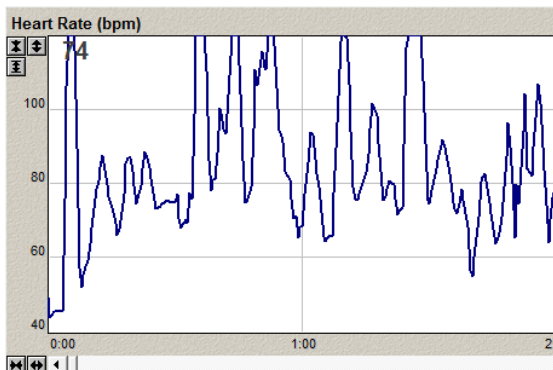
Bij langdurige stress, of deze nu lichamelijk of psychisch is, blijven de hormoonconcentraties verhoogd. Hierdoor wordt niet alleen ons immuunsysteem langdurig onderdrukt, maar vermindert ook de spierconditie. Het hele stresssysteem kan ontregeld raken waardoor je je moe voelt, maar niet kan slapen.

Als het lichaam zich niet ontspant, dan blijft het lichaam denken dat het nog steeds aan stress wordt blootgesteld en wordt dit een blijvende reactie. Het is daarom belangrijk dat het lichaam zich gedurende de dag kan ontspannen: dan herstelt het weer van stressreacties.

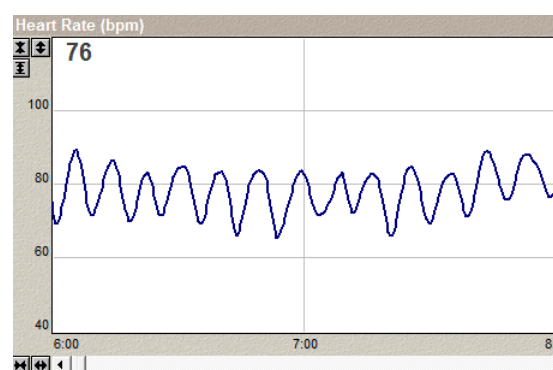
## Wat gebeurt er tijdens de StressTest?

In de StressTest wordt de hartritme-variatie gemeten. Bij een goede ontspanning worden de concentraties van stresshormonen weer verlaagd. Het herstel begint en er ontstaat balans. Dit proces is door iedereen te sturen door een gezonde hartritmevariatie: het hart stuurt hierbij het sein naar de hersenen: 'het is veilig'.

Ons hartritme wordt in hoge mate beïnvloed door inspanning, ademhaling en emoties. In ons hartritme zit altijd enige variatie. Bij inademen neemt de snelheid van het hartritme altijd wat toe en bij uitademen slaat het hart altijd wat langzamer. Stress en negatieve emoties, zoals frustratie en woede, zorgen voor een onregelmatige hartritmevariatie (zie figuur 1).



Figuur 1: Variatie in het hartritme tijdens activiteit



Figuur 2: Optimale hartritmevariatie: hartcoherentie

Bij een rustige ademhaling en het voelen van positieve emoties, zoals waardering en liefde, komt het hartritme in een rustige regelmaat en spreken we van hartcoherentie (zie figuur 2). De balans voor het lichaam is dan het meest optimaal.

De variatie in het hartritme is voor iedereen te sturen en het bereiken van een hoge variatie is te trainen. Tijdens de StressTest krijg je een klip op je oor die jouw hartritmevariatie meet. Dit wordt in beeld gebracht (biofeedback): jij kan dus zelf zien hoe het bij jou werkt. Met de adviseur kijk je wat je kan doen of laten om in de herstelzone te komen. Je krijgt direct advies. Als iemand hartcoherentie goed weet te bereiken, zal diegene alleen nog maar in de gaten hoeven te houden dat er na stress en gedurende de dag voldoende momenten zijn waarop hij/zij op deze wijze ontspant.

Als hartcoherentie niet snel of niet bereikt wordt, kan hiervoor een trainingsprogramma van 6 tot 8 weken gevolgd worden. Door te trainen kan de persoon zelf greep krijgen op de eigen reactiestijlen bij stress (gedragscomponent) en kan hij/zij meer veerkracht verwerven. In de training wordt veel aandacht besteed aan de ademhalingstechniek en het behalen van een regelmatig ademhalingspatroon. Voor personen die dit moeilijk vinden, zijn adembegeleiders als hulpmiddel in te zetten. Op 3 momenten per dag wordt door de trainingsdeelnemer gedurende minimaal 5 minuten geoefend met individuele biofeedbackapparatuur. Deze individuele apparatuur kan de deelnemer gedurende de training vrij gebruiken (thuis en op het werk). Er zijn 3 contactmomenten met de trainer gedurende deze 6 weken.

#### Test- en trainingsmogelijkheden

Om medewerkers te testen en/of te trainen in hun eigen mogelijkheden om stress te hanteren en van stress te herstellen zijn de volgende mogelijkheden beschikbaar:

Test- en trainingsmogelijkheid	Kosten (excl. BTW)
Groepstraining van 1 uur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleg over stress en het brein</li> <li>• Uitleg hartritmevariatie</li> <li>• Oefenen met ademhalingstechnieken</li> <li>• Test bij 3 deelnemers met hartcoherentie-apparatuur</li> <li>• Maximaal 12 deelnemers</li> </ul>	€ 280,00*) per training
Individuele test van ca. 15 minuten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitslag en individueel advies</li> <li>• Minimaal 8 personen</li> <li>• Voor deelnemers aan de groepstraining, aansluitend aan training, geldt een kortingstarief: € 20,00*) per persoon</li> <li>• Tijdens de Week van de Werkstress (november) geldt een kortingstarief: € 20,00*) per persoon</li> </ul>	€ 25,00*) per persoon
Individuele training van 6 tot 8 weken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor medewerkers die moeite hebben met ontspannen, spanningsklachten ervaren (zoals bij burn-out)</li> <li>• Inzet individuele biofeedbackapparatuur</li> <li>• Begeleiding m.b.t. ademhalingstechnieken, gebruik apparatuur</li> <li>• 3 contactmomenten met test en advies</li> <li>• Tussentijdse opdrachten</li> </ul>	€ 480,00*) per persoon
*) Alle prijzen zijn exclusief BTW.	

Geïnteresseerd?

Neem contact op via het contactformulier op de website: [www.theelenadvies.nl](http://www.theelenadvies.nl)