

Omgaan met stress en burnout

AUTEUR: Bart Verkuil &
Arnold van Emmerik
UITGEVERIJ: Bohn Stafleu
van Loghum
ISBN: 978 90 313 4391 1

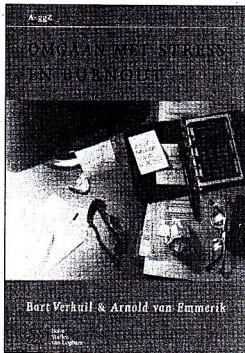
Stress is vaak erg nuttig. Wie kent niet de gezonde spanning die voorafgaat aan het leveren van een belangrijke prestatie? Door de stress presteer je vaak nét iets beter. Diezelfde stress zorgt er ook voor dat je in gevaarlijke situaties de kracht vindt om in actie te komen: om te vluchten of om je te verdedigen.

Stress speelt dus een duidelijke rol in ons vermogen te overleven.

Maar soms lukt het niet om stress om te zetten in actie. De spanning maakt dan geen plaats voor voldoening of opluchting, maar blijft langdurig

hangen. Dat is vervelend en kan ook gevaarlijk zijn. Die ongezonde stress kost namelijk veel energie en kan uiteindelijk leiden tot overspannenheid, burnout en zelfs depressie.

Omgaan met stress en burnout laat zien hoe je in zo'n situatie terecht kunt komen en leert je uit te zoeken welke activiteiten jou energie kosten en welke je juist energie opleveren. Je leert prioriteiten te stellen en voor jezelf op te komen. De auteurs beschrijven hoe je met je gedachten je gevoel beïnvloedt en geven diverse technieken waarmee je kunt ontspannen en de controle leert houden over je gedachten. De praktische tips en oefeningen uit dit boek helpen je zo om ongezonde stress te verminderen en je leven (weer) in balans te brengen.



Omgaan met stress en burnout verschijnt in de reeks Van A tot ggZ. Kijk voor meer informatie op www.a-ggz.nl.