

## Hoofdstuk 9 Voorkomen van en omgaan met stress

### Opdracht 1 Triggers en valkuilen

Bepaalde gebeurtenissen of omstandigheden ('triggers') kunnen maken dat een student zich erg ellendig voelt. Ze komen van buitenaf en kunnen – soms ineens – veel spanning oproepen. Dit is een normale reactie op dingen die in het leven gebeuren.

Wanneer een student niet goed met 'alarmerende' gebeurtenissen of omstandigheden om kan gaan, kan hij zich nog ellendiger gaan voelen. Wanneer deze eerder herkend worden, kan er beter mee worden omgegaan. Zo kan de student zelf werken aan het voorkomen van een plotselinge aanval of andere symptomen.

Hier vind je een lijst van de dingen die de student op school of in verband met de opleiding overstuur kunnen maken:

- verschil van mening met een docent;
- te veel werk hebben/op zich nemen;
- te laat zijn met een opdracht/zaken uitstellen;
- online lessen die uitvallen;
- feedback van docenten die oneerlijk lijkt of teleurstellend is;
- een school die slecht bereikbaar is;
- bepaalde lessen die thema's behandelen die emoties oproepen;
- een te hoog tempo van de opleiding;
- een paar online lessen missen en bang zijn dat je het niet meer kan inhalen;
- moeite hebben met contact maken met medestudenten;
- ...
- ...

Maar er zijn ook gebeurtenissen of omstandigheden buiten de studie om die de student overstuur kunnen maken:

- familieproblemen;
- het eindigen van een relatie;
- te veel tijd alleen doorbrengen/zich isoleren;
- financiële problemen;
- lichamelijke ziekte;
- intimiteit.

Als een of meer van de genoemde gebeurtenissen of omstandigheden zich voordoen, zou de student de volgende suggesties kunnen proberen om te voorkomen dat hij serieuze klachten krijgt:

- praten met een vriend;
- ademhalingsoefeningen doen;
- praten met de slb'er;
- de dagelijkse routinematige activiteiten handhaven;
- negatieve gedachten omzetten in positieve;
- schrijven;
- een wandeling maken;

- muziek maken;
- dansen;
- contact opnemen met een decaan;
- sporten;
- ...

Vul het werkblad 'Triggers' in of laat een student dit invullen. Denk bij het maken van een lijst aan dingen die in het verleden geholpen hebben en aan ideeën die jij/de student geleerd hebt/heeft van anderen.

### **Opdracht 2 Eerste waarschuwingssignalen**

De eerste waarschuwingssignalen komen van binnen uit en een student kan ze zelf leren herkennen. Ze zijn niet altijd verbonden met reacties op stressvolle gebeurtenissen. Ook al doet de student nog zo zijn best om symptomen onder controle te krijgen, toch kan het gebeuren dat hij deze signalen ervaart. Het vroegtijdig herkennen van de signalen kan de student helpen om er beter bewust van te worden en actie te ondernemen voordat ze ernstiger worden. Hierna vind je een lijst van dergelijke vroege waarschuwingssignalen die – wanneer ze gebeuren op school of in verband met de opleiding – duidelijk zouden kunnen maken dat de student verdere actie moet ondernemen:

- angstig zijn;
- nerveus zijn;
- vergeetachtig zijn;
- niet van dingen kunnen genieten;
- gebrek aan motivatie hebben;
- vermijden van activiteiten uit het dagelijkse routineplan;
- vermijden van anderen of zichzelf isoleren;
- geobsedeerd zijn door dingen die er niet echt toe doen;
- krijgen van irrationele gedachten;
- afspraken niet nakomen;
- impulsiviteit;
- achter raken met het huiswerk en opdrachten;
- niet meer studeren;
- papieren in de war hebben;
- snel huilen;
- ...

Deze signalen zijn niet uitputtend; denk daarom goed na over signalen die bij de student een rol spelen en vraag familie en goede vrienden of zij vroege waarschuwingssignalen hebben geconstateerd.

Als de student verschillende van deze waarschuwingssignalen opmerkt, kan hij het volgende doen: de technieken gebruiken die hij zelf of van anderen heeft geleerd en een plan ontwikkelen dat hij kan volgen om de eerste uitingen te verminderen.

Hierna volgen voorbeelden van dingen die anderen hebben geholpen. Kies wat bij jou past en zorg dat je dat uitvoert. Dit is dan niet vrijblijvend; je moet het doen om resultaat te hebben.

- De activiteiten uit het dagelijkse routineplan uitvoeren of je er zin in hebt of niet.
- Vraag de mentor of decaan of hij je kan helpen bij het bedenken van mogelijkheden om de gegeven adviezen uit te kunnen voeren.
- Na je lessen iets doen dat ontspannend en plezierig is.
- Hulp vragen bij opdrachten die je te veel zijn geworden.
- Minimaal eenmaal per dag concentratieoefeningen doen.
- Aan anderen vragen om je huishoudelijke taken van die dag over te nemen.
- Ten minste drie ontspanningsoefeningen per dag doen.
- Ten minste iedere dag vijftien minuten in je dagboek schrijven.
- ...

Andere dingen die jou kunnen helpen:

- een afspraak maken met de decaan;
- tijd doorbrengen met goede vrienden;
- tijd doorbrengen met huisdieren;
- een goed boek lezen;
- dansen, zingen, naar muziek luisteren, muziek maken;
- gaan wandelen;
- ...

Vul het werkblad 'Eerste waarschuwingssignalen' in of laat een student dit invullen.