

Waaruit bestaan stres?

■ Heilbron Kliniek

WAT IS STRES?

Stres is die liggaam se manier om te reageer op veranderings, eise of omstandighede wat die persoon voel hy/sy nie kan hanteer nie. Hierdie veranderings, eise en omstandighede kan van binne of buite die persoon kom.

STRES BESTAAN UIT:

- Stresfaktor - die eis of verandering.
- Hoe gaan die liggaam voel oor die stresfaktor (hoe die stresfaktor ervaar word).
- Die stresreaksie in die liggaam of verstand.

WAT VEROORSAAK STRES:

- Emosies - wanneer sterk, intense emosies soos angs, aggressie of hartseer ervaar word.
- Sosiale gebeurtenisse - openbare optrede / wanneer jy gereeld by konflik betrokke is / as jy skaam is.
- Veranderings - veranderinge in jou land of persoonlike lewe.
- Chemies / kaffeïene, nikotien en ander medisyne of dwelms.
- Werk - lang werksure, druk by die werksplek, werkloosheid en persoonlike doelwitte.
- Besluitneming - onsekerheid oor die gevolge van 'n besluit.
- Reise - lang afstande en verkeer.
- Fobie / vrese - vrees vir goggas / hoogtes / sosiale situasies ens.
- Liggaamlik - verkeerde eetgewoontes, slegte slaappatrone, swangerskap ens.
- Omgewing - geraas, klein werkarea, hitte,

koue, reuke.

- Siektes / pyn.

WAT IS DIE TEKENS VAN STRES?

1. Jy voel altyd moeg, afgesien van hoeveel slaap jy kry. Jou energievlakke is laag en jy is nie regtig ywerig / entoesiasies oor enige iets of -iemand nie.

2. Jy sukkel om reguit te dink en jou kreatiwiteit is laag. Jy maak aanhoudend foute, jy is vergeetagtig en 'n ongeluksvoël.

3. Jy is humeurig en die kleinste ding sit jou af / beïnvloed jou dag.

4. Jy word teruggetrokke en is al hoe meer afgesonder. Jy wil nie meer van ander mense se probleme hoor nie en word geïrriteerd as mense eise aan jou stel.

5. Jy voel oor die algemeen uitgeput en net nie gesond nie. Jy het opgehou om na jousef te kyk en gee nie meer om wat jy dra of eet nie. Jy is net nie gepla nie.

6. Jy ontspan nooit heeltemal nie want jy dink aanhoudend aan al die goed wat jy moet doen. Jy doen goed baie stadiger as gewoonlik.

7. Jy weet nie regtig wat jy doen nie, hoekom jy dit doen, of waarheen dit lei nie. Dit is nie meer pret om dit te doen nie en daar is niks meer om na uit te sien nie.

HOE KAN EK STRES HANTEER?

Gesonde eetgewoontes

- Eet gereeld, gebalanseerd en genoeg (veral ontbyt).
- Verminder jou inname van suiker, vet en sout.

- Verminder jou inname van suiker, vet en sout.

• Vermy alkohol en opwekkende middels (bv. kaffeïene)

• Eet baie vrugte, groente en volgraan kosse.

• Maak seker dat jy genoeg Vitamien B1, B2, B3, en B12, yster en magnesium daaglik inneem.

• Fisiese oefening

• Dis 'n manier om van oormatige adrenalien ontslae te raak.

• Endorfiene, wat jou bui opkikker, word gedurende oefening geproduseer.

• Vinnige, 20 minute stappie is 'n goeie, maklike opsie.

• Ontspanning

• Luister na musiek

• Spandeer tyd in die natuur

• Tuinmaak

• Troeteldiere

• Begin 'n stokperdjie

• Dagdroom

• Tekens, lees 'n boek, kyk 'n flik ens.

• Neem 'n borrelbad by kerslig

• Ontspanningsterapie

• Verbeter interpersoonlike verhoudings

• Wees versigtig wanneer jy jou vriende / vriendinne kies

• Wees selfversekerd (staan op vir jousef)

• Moet nie almal probeer tevrede stel nie

• Bespreek jou probleme met 'n objektiewe persoon

• Spandeer "kwaliteit tyd" saam met familie en vriende

• Toepaslike, fisiese kontak is belangrik

(bv. drukgies)

Organisasie en beplanning

• Stel vir jousef realistiese doelwitte en moet nie uitstel nie.

• Rus genoeg, sonder om skuldig te voel.

• Beplan take vooruit om seker te maak dat jy genoeg tyd het vir jousef en jou familie / vriende.

• Bepaal of 'n taak werklik so belangrik is.

• Maak gebruik van 'n dagboek / maak lyste om jou gedagtes en dag te organiseer.

• Hou jou werksplek en omgewing netjies.

• Verdeel groot take / projekte in kleiner, hanteerbare stukgies.

• Moet nie jou dag gejaag begin nie, staan eerder bietjie vroeër op.

• Slaap genoeg

• 6 tot 10 ure per nag.

• Vestig 'n slaappatroon. Gaan slaap dieselfde tyd elke aand.

• Skep 'n veilige, kalm omgewing in jou slaapkamer.

• Ontspanningstegnieke

• Geloof

• Maak tyd vir bid en bepeinsing

• Neem deel aan kerk aktiwiteite

• Lees geestelike boeke

• Laat jou emosies uit

• Laat jousef toe om te huil

• Raak van aggressie ontslae deur iets fisies te doen (bv. sport)

• Skryf al die goed neer wat jou pla en probeer om dié te verander.

• Verwoord jou emosies en lag genoeg.

VVA vier 110 jaar

• Ellen Marais

Vrystaat Versorging Aksie vier vanjaar 110 jaar. President MT Steyn het na die oorlog in 1908 die erge armoede van ons land se mense gesien en die organisasie Oranje Vroue Vereniging gestig. Hoewel die naam verander is na VVA, het die doelstelling en leuse onveranderd gebly. Versorging, ontwikkel en bemagtig.

'n Heerlike oggend word ter viering van die 110 jaar gereël. Hou hierdie spasie dop vir datum en plek.

Tans is daar slegs 'n klein groepie vroue wat hierdie taak verrig. Gelukkig is daar vriendinne of selfs vriende wat as vrywilligers optree en ons hande sterk.

Twee keer per week bied ons oggendklasse aan. Onderrig word gegee in verskeie aspekte bv. higiëne, kinderversorging, kookkuns, naaldwerk asook masjien- en breiwerk.

Die bestuur bied die klasse aan en hou toesig. Ons probeer om aktuele sake aan te spreek bv. Vrouedag is gevier met hoede. Oktober maand-kankerbewusmaking, het sprekers meer inligting gegee.

Verskeie sprekers tree op om kennis oor te dra. 'n Hoogtepunt bly steeds ons predikers se sielsverrykende boodskap elke Donderdag om 9:00. Na bywoning van die twee oggende, word 'n kospakkie saamgegee vir die gesin. Op die stadium spog ons met ons eie klein groentetuin by Annetjie du Preez-huis, waar Tok met groot entoesiasme in beheer is.

In party gevalle sien 'n mens die ongeletterdheid, swak selfbeeld en honger na 'n beter lewe. Dikwels word hierdie huis 'n toevlug-oord. 'n Anker, waarsonder hulle nie meer kan wees nie. Dan kyk ons op en vra vir die nodige kennis, middele en tyd om wel 'n verskil te maak. Probeer ons om verligting te bring waar die hartseer van werkloosheid, armoede en onkunde jou hart ruk.

Namens die bestuur 'n groot dankie aan elke instansie of individu en veral ons predikers en kerke wat in 2018 'n bydrae gemaak het. Die weeklikse brode, soms sobone of wildsbene, ons waardeer elke geskenk. Met kersfees om die draai, sal ons enige skenkings hoe gering ookal verskriklik waardeer.





SPECIAL OPENING DISCOUNT DEALS!

*From Opening day

- TATA TRUCKS
- FEELER EQUIPMENT
- FARMTRAC TRACTORS



SPESIALE OPENINGS AANBOD!

*veral openingsdag



VIR MEER INFORMASIE:
Noël Thompson: 076 464 2381 | noel@vaaltata.co.za
Hoek van Pleinstraat & Cilliersstraat, Heilbron



Butterfly Display Books A4

- 10 Pocket: R 10,00
- 20 Pocket: R 15,80
- 30 Pocket: R 23,50
- 40 Pocket: R 32,60
- 50 Pocket: R 48,10



Bic Orange Ballpoint Pen R3,40



Staedler Wax Crayons R 36,50



Amos Glue Stick R11,70 (22g) R13,90 (35g)

Back to School

Office National

Herald Stationery Office Furniture
OFFICE SUPPLIES
058 852 3033 • heraldoffice@heilbron.co.za
44 Els street, Heilbron, 9650