

De neerwaartse spiraal van chronische stress

Ben je langdurig overbelast en vermoeid? Dan kun je terecht komen in een neerwaartse spiraal van chronische stress. Dit begint vaak klein. Maar ga je door, dan nemen klachten toe en helpt rusten steeds minder.

3

Je stresssysteem verandert en dat veroorzaakt gezondheidsklachten

- Je lichaam stelt zich in op de nieuwe situatie van overactiviteit
- Je bent heel moe en kunt moeilijk ontspannen
- Je raakt labiel en krijgt concentratie-, slaap-, stemmings- en angstproblemen

2

Het hersteltekort stapelt zich op

- Je stresssysteem springt voortdurend bij
- Dit uit zich in een hogere hartslag, snellere ademhaling, hogere spierspanning en alertheid
- Als je rust, blijft je lichaam vaker actief: uitrusten wordt hierdoor steeds lastiger

1

Je bent te actief en herstelt te weinig

- Door het tekort aan energie voel je je vermoeid
- Als je ervoor kiest om door te gaan in plaats van meer rust te nemen, dan zal je stresssysteem extra energie leveren
- Dit is kostbare energie, die extra hersteltijd vereist

Doorbreek de neerwaartse spiraal

Met CSR-coaching op drie niveaus: lichamelijk, mentaal en gedrag. Eerst fysiek, dan mentaal. Want stressklachten en burn-out zijn niet enkel iets psychisch. Op een wetenschappelijk onderbouwde

manier zorgen we dat jij je zo snel mogelijk weer goed voelt. En blijft voelen! *#bewezenbeter bij stress en burn-out*

[Lees meer over de CSR-methode en vind direct een erkende CSR-coach in de buurt](#)



CSR-coaches herken je aan dit logo en zijn vindbaar op [csrcentrum.nl](https://www.csrcentrum.nl).