

# MEDISCHE PSYCHOLOGIE

Hartrevalidatie



▶ Lichaam

Zweten, hartkloppingen, vermoeidheid, hoofdpijn, ...

▶ Gedrag

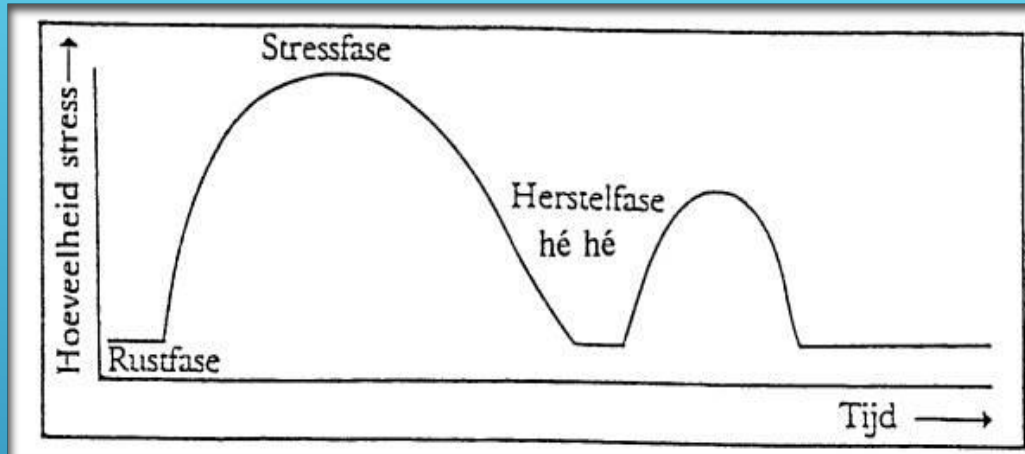
Roken, drinken, snoepen,...

▶ Emotie

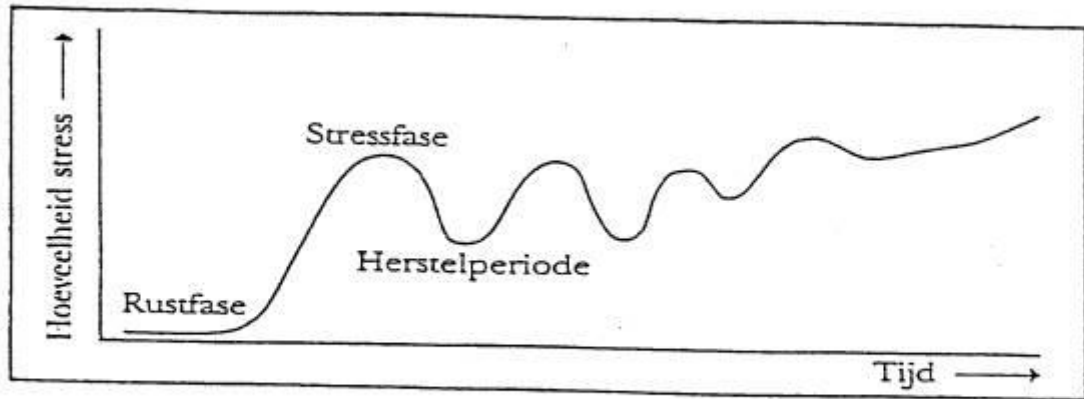
Prikkelbaar, gejaagd, zwaarmoedig,...

▶ Denken

Piekeren, geheugen-problemen, negatieve gedachten,...




- ▶ Er is altijd tijd nodig voor herstel van stress. Belangrijk hierbij; ontspanning



- ▶ Wanneer er te weinig tijd is voor herstel van de stressfase, is er sprake van chronische (= ongezonde!) stress.

## Ontspannen als geneesmiddel tegen stress:

- Plan tijd in voor ontspanning
  - Actieve (wandelen) en inactieve ontspanning (lezen)
  - Activiteiten zonder doel (tekenen)
  - Waar ontspande je in het verleden van?
  - Ontspanningsoefeningen:
    - VGZ Mindfulness app (gratis)
    - GGZ Drenthe ontspanningsoefening  
<https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>
- 

[WWW.BEHANDELHULP.NL](http://WWW.BEHANDELHULP.NL)

