

## Stress een bron van zorgen

Een kwaaltje, wat onrustig, wat minder fit, wat vaker piekeren...we hebben er allemaal wel eens last van. Als dit tijdelijk is, is er geen reden tot ongerustheid. Maar wat als dit een structureel probleem wordt, en als de hoeveelheid vage klachten zich uitbreidt? Veel mensen gaan dan naar de dokter, maar diep van binnen weten ze dat er meer aan de hand is. Maar waar vind je een hulpverlener die alle vage zaken op een luchtige, kundige manier bij elkaar brengt en verheldert hoe je het op een eenvoudige manier weer onder controle krijgt?

Een bezoek aan een stressconsultant geeft in korte tijd die duidelijkheid. Een stressconsultant kent en onderkent de breedte waarin stressgerelateerde klachten zich kunnen voordoen; fysiek, emotioneel, mentaal, gedragsmatig en bij bezinningsvraagstukken. Een stressconsultant weet hoe schijnbaar onbeduidende vage klachten op lange termijn ondermijnend kunnen doorwerken, en het leven een stuk moeilijker kunnen maken. Stressconsultanten hebben een breed pallet aan werkbare behandeltechnieken om het tij te keren.

Een stressconsultant is een praktische hulpverlener. Hij gaat niet wroeten in het verleden, maar gaat uit van het heden. Hij ordent en adviseert, waardoor resultaten snel merkbaar zijn.

Ook als het leven is ontwricht door overspannenheid of een burnout kan een stressconsultant het verschil maken tussen doorploeteren en weer vitaal en zelfbewust door het leven gaan.

Het onderkennen van stressgerelateerde klachten kan veel onnodig leed voorkomen. Meer informatie? Neem dan contact met ons op. Een kennismakingsgesprek is altijd gratis.

