**Klop spanning**

Spanning is ’n gevoel van styfgesnaardheid wat beide emosioneel en fisiek is.

Spanning (in die regte hoeveelhede) is ’n baie noodsaaklike bestanddeel van ons lewe. Dit is ’n natuurlike deel van die daaglikse lewe wanneer ons met geleenthede en bedreiging gekonfronteer word.

Spanning en die gevolge daavan hoef nie noodwendig sleg of onaangenaam te wees nie. Dit is positief as dit jou aanspoor tot hoër hoogtes.

Oormatige spanning kan egter ons normale lewenswyse beperk. Konstante spanning oor lang tydperke sonder verligting lei tot liggaamlike en geestelike uitputting wat weer lei tot frustrasie, angstigheid en ongelukkigheid.

Aangesien spanning dus ’n noodsaaklike bestanddeel van ons lewe is, lê die antwoord nie in die voorkoming van spanning nie, maar in die reaksie daarop en die hantering daarvan.

**Reaksie, Tekens en Voorkoming**

**Reaksie op spanning**

Reaksie verskil van persoon tot persoon en ook van ouderdomsgroep tot ouderdomsgroep.

Stadiums in die reaksie op oormatige spanning:

1. **Skok**

Jy voel verbysterd – wat kan ek doen?

Jy huil, bewe, word flou, jou handpalms begin sweet en jou polsslag versnel.

1. **Weerstand / aanpassing**

Jy wil van die situasie/probleem vlug OF jy pas by die nuwe situasie aan.

1. **Uitputting**

Indien jy nie die situasie te bowe kan kom nie of daarby kan aanpas nie, volg uitputting wat tot liggaamlike en emosionele probleme kan lei.

**Tekens van spanning**

* Onvermoë om te ontspan en af te skaal
* Slaapsteurnisse (te min of te veel slaap)
* Hoofpyne
* Eetversteurings (verlies aan aptyt of ooreet)
* “Mood swings”
* Onvermoë om te konsentreer
* Gereelde toevlug tot of afhanklikheid van alkohol of dwelms
* Gereelde ervaring van die gevoel dat alles verkeerd loop
* “Mal” gedrag – uitbarstings oor onbelangrike dinge, ens.
* Voortdurende bedruktheid
* Rebelsheid
* Gereelde selfbejammering
* Ontwikkel fobies (eksamenvrees ens.)
* Pogings tot ontvlugting van sekere situasies (bv siek as toetse geskryf word, ens.)

**Voorkoming / Hantering van spanning**

* Eet gesond.
* Kry genoeg fisiese oefening.
* Aanvaar jouself.
* Aanvaar dinge wat jy nie kan verander nie.
* Gee uiting aan jou kreatiewe vermoëns.
* Slaap genoeg.
* Doen iets vir ander.
* Vermy uitstel.
* Vermy onnodige kritiek.
* Vermy doellose mededinging.
* Hou op om gedurig ander te probeer plesier.
* Vergewe ander en ook jouself.
* Lag gereeld en leer om vir jouself te lag.
* Praat met iemand.
* Moenie altyd die ergste verwag nie.
* Moet nie te hard op jouself wees nie.
* Maak ‘n lys van die dinge wat regtig saak maak.
* Maak ‘n lys van dinge wat negatiewe spanning veroorsaak en besluit hoe jy dit kan vermy / hanteer.