



PERSBERICHT

Lelystad, 1 oktober 2015



Leren omgaan met stress in het dagelijks leven

Op donderdag 15 oktober organiseert Indigo Lelystad samen met FlevoMeer Bibliotheek een lezing over omgaan met stress. Iedereen heeft in het dagelijks leven wel eens te maken met spanningen.

Het kost meer moeite om door te blijven gaan. Door veranderende omstandigheden (lichamelijk en/of psychisch) kan men meer stress ervaren. Naast emotionele problemen kunnen er ook lichamelijke klachten ontstaan. De hartslag versnelt en de bloeddruk kan stijgen. Veel mensen die onder dergelijke omstandigheden vastlopen, hebben het gevoel te falen. Anderen maken zichzelf - en dikwijls ook hun omgeving - allerlei verwijten en zien geen mogelijkheden om beter met hun stress om te gaan of oorzaken aan te pakken.

De lezing gaat in op welke klachten het gevolg kunnen zijn van stress maar ook wat je zelf zou kunnen ondernemen om beter om te gaan met stressklachten en -factoren. De lezing is op donderdag 15 oktober om 19.30 uur, toegang kost €2,50 inclusief koffie en thee.

////////////////////////////////////

Noot voor de redactie

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met:

Laura de Bie

T 088 008 0720

E l.debie@flevomeerbibliotheek.nl