

Bewijslast 1 – leerdoel 1

Project: twee interviews potentiële doelgroep mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaapkomen.

Simone Offerman

Interviews doelgroep 2

Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

Doelgroep 2 – interview 6

Informatie over geïnterviewde: Vrouw 25 jaar, administratief medewerkster

Geïnterviewd door: S. Offerman

Het ervaren van druk en stress is iets waar ik mij bewust van ben. Daarnaast ben ik mij bewust van de effecten die druk en stress hebben op de nachtrust. Omdat mijn cursus en werk belangrijke bezigheden voor mij zijn lig ik 's nachts vaak wakker van onder meer scholing en baangarantie. Juist in deze tijd heeft dit een grote invloed op mijn nachtrust.

In het dagelijks leven heb ik last van een slechte concentratie en het overdag in slaapvallen. Deze obstakels beïnvloeden mijn dagelijks leven en worden veroorzaakt door een slechte nachtrust door druk en stress.

Mijn attitude in het openbaar kan door druk en stress als prikkelbaar en onzeker worden beschreven. In mijn omgeving valt het mij op dat er anderen mensen zijn die ook last hebben van druk en stress dat een negatief gevolg heeft op hun nachtrust. Hun gedrag uit zich ook in het hebben van kortere lontjes en sneller ruzie zoeken.

Ik probeer activiteiten in te plannen met vrienden, een goed boek te lezen of te gamen om mijn slaapproblemen te verhelpen en minder druk en stress te ervaren.

Mijn omgeving vindt het lastig dat ik slaapproblemen ervaar. Zij vertellen zelf dat het hun uit hun slaap kan houden. Ik hoor dingen als 'Ik ben moe' of 'Ik ben niet goed uitgerust' van mensen die ook slaapproblemen ondervinden door druk en stress.

Het advies wat ik van mijn directe omgeving krijg om druk en stress te verminderen is naar de huisarts gaan, yoga, een wandeling maken of een andere manier van ontspanning zoeken.

Ik vind het lastig om over de gevolgen te praten van druk en stress. Dit vind ik lastig omdat ik merk dat ik meer en meer met mijzelf in de knoop raak en zo in een vicieuze cirkel beland waar ik niet meer uit kom.

Het gevolg ofwel belemmering wat ik door een slechte nachtrust zie in de toekomst is een sombere kijk op mijn toekomstverwachtingen. Ik ga dus slecht om met druk en stress. Het beïnvloedt mij, omdat ik veel nadenk en daardoor slecht kan slapen. De oplossing die ik voor mij zelf zie om een goede nachtrust te krijgen door het verminderen van druk en stress is minder druk van buitenaf krijgen en daaruit een minder grote prestatiedrang.

Ik ben mij bewust van de middelen om mijn nachtrust te verbeteren, daarom sta ik ervoor open om gebruik te maken van natuurlijke producten.

Informatie over geïnterviewde: Vrouw 53 jaar, kwaliteitsmedewerkster
Geïnterviewd door: S. Offerman

Druk en stress is iets dat ik al voor een lange tijd ervaar. Dit heeft grote effecten op mijn nachtrust. Ik houd mij voornamelijk bezig met mijn gezin, het huishouden en mijn werk. Als ik 's nachts wakker lig, dan gaan mijn gedachtes vaak naar mijn werk en financiën. De obstakels die ik in het dagelijks leven ervaar die beïnvloed zijn door een slechte nachtrust door druk en stress zijn concentratieproblemen, vermoeidheid en het hebben van een kort lontje. Ik ga hierover piekeren.

Mijn houding door druk en stress resulteert zich in een onrustig en onzeker gevoel in het openbaar. Wanneer ik kijk naar de gedragingen van mijn omgeving die ook druk en stress ervaren zijn zichzelf ook bewust van het negatieve effect op hun nachtrust. Ik zie dat zij ook onrustig en onzeker zijn.

De acties die ik onderneem om mijn nachtrust te verbeteren zijn geen telefoongebruik voor het slapen gaan en geen cafeïne. Wel drink ik vlak voor het slapen gaan warme melk en neem ik een warme douche.

Via non-verbale en verbale communicatie communiceer ik mijn druk en stress door naar mijn directe omgeving. Ik vind het niet lastig om te praten over de gevolgen van druk en stress. Mijn directe omgeving vertellen mij dat zij mij humeurig vinden door de slaapproblemen die worden veroorzaakt door druk en stress. Ook zien zij dat ik er vermoeid uit zie en wallen onder mijn ogen heb.

Mijn omgeving vindt mijn slaapproblemen erg vervelend voor mij. Het advies wat ik van mij omgeving ontvang om mijn druk en stress te verminderen is meer (vrije) tijd voor mijzelf vrijmaken. Dit probeer ik ook te doen door leuke dingen naast mijn werk in te plannen en daar tijd voor vrij te maken.

Ik ben mij bewust van de middelen om mijn nachtrust te verbeteren, daarom sta ik ook open om gebruik te maken van natuurlijke producten.