

De effecten van STRESS op je lichaam

HUID: verbleekt omdat het bloed omgeleid wordt naar vitale organen.

HART: begint sneller te kloppen om via het bloed meer zuurstof, suiker (energie) en hormonen (bv. adrenaline) naar o.a. de spieren te sturen.

HUID: verminderde bloedtoevoer kan leiden tot het ontstaan van huidziekten.

HART: versnelde hartslag en hoge bloeddruk kunnen beroertes of hartaanvallen veroorzaken.

PRIMAIRE STRESS REACTIE

ONMIDDELLIJKE & noodzakelijke reactie op een acute ernstige bedreiging

SPIEREN: gespannen; in gereedheid voor actie.

LONGEN: luchtpijp zet uit, ademhaling versnelt om meer zuurstof te kunnen afgeven aan het bloed.

LEVER: glycogeen wordt omgezet in bloedsuiker om snel energie te produceren.



BLOED: wordt dikker om meer zuurstof te kunnen vervoeren, om infecties te bestrijden & bloedingen sneller te kunnen stoppen.

ZWEETKLIEREN: worden geactiveerd om de onderliggende en oververhitte spieren te koelen.

SPIJSVERTERING: wordt stilgelegd omdat het bloed omgeleid wordt naar elders. Mond wordt droog om te voorkomen dat extra vloeistoffen aan de maag wordt afgegeven.

BLAAS & RECTUM: spieren ontspannen om overtollige balast (ontlasting) vrij te geven.

SECUNDAIRE STRESS REACTIE

VOORTDURENDE reactie op onbehandelde stress

SPIEREN: voortdurende aanspanning leidt tot overbelasting & pijn.

LONGEN: té veel zuurstof in het bloed kan leiden tot hyperventilatie en hartritmestoornissen.

LEVER: lichaamseigen vetten en eiwitten worden afgebroken en vrijgegeven om energie beschikbaar te maken.



BLOED: hart moet harder werken als gevolg van het verdikte bloed.

CHOLESTEROL: stijgt; een hoog cholesterolgehalte in het bloed kan leiden tot verharding van de slagaders.

SPIJSVERTERING: werkt niet meer naar behoren. Dit kan leiden tot maagproblemen, vooral als je geen pauze neemt om rustig te eten. Verhoging van de zuurtegraad kan maagzweren veroorzaken.

Waarschuwingsignalen:

Dit zijn een aantal signalen die ons lichaam ons stuurt om ons te vertellen dat we gestrest zijn (regulier = eerste fase; *cursief = bij aanhoudende stress*).

Fysiek

- Spierspanning/hoofdpijn
- Slaapstoornis/moeheid
- Medische onverklaarbare klachten
- Snelle puls
- Misselijkheid
- Indigestie/constipatie/diarree
- Meer zweten
- Blozen (gezicht voelt warm aan)
- *Langdurige/frequente hoofdpijn*
- *Vaker ziek*
- *Duizeligheid/flauwheid*
- *Kortademigheid/pijn op de borst*
- *Misselijkheid/buikpijn*
- *Niet kunnen slapen/ontspannen*

Gedrag

- Veranderd eetgedrag, eetstoornissen
- Ongeduld, onvoorzichtigheid, hyperactiviteit
- Lage productiviteit/weinig energie
- Vermijden van situaties/plaatsen
- Verandering in slaappatroon
- *Compensatiegedrag: alcohol, drugsgebruik, shoppen, gokken*
- *Toename van absenteïsme, agressie, prikkelbaarheid*
- *Onverschilligheid/passief gedrag*
- *Grote risico's nemen*

Emotioneel

- Angst/verdriet
- Slecht gehumeurd
- Verlies van gevoel voor humor
- Terugtrekking/gevoel van isolatie
- Laag zelfvertrouwen
- Gevoelens van schuld en schaamte
- *Sterke gevoelsschommelingen; plotselinge tranen*
- *Extreme agressie (woede-uitbarstingen; hevige reacties)*
- *Angst- en paniekaanvallen*
- *Verlies van libido*

Gedachten/perceptie

- Overhaaste of geen beslissingen meer nemen
- Verminderde coördinatie & creativiteit
- Vergeetachtigheid
- Negativisme: alles lijkt fout te gaan of slecht te zijn.
- Angst voor afwijzing
- Overdreven gevoel voor kritiek
- *Concentratiestoornissen*
- *Negatief zelfbeeld, negatieve zelfpraat; faalangst*
- *Slachtofferrol; gevoelens van 'oneerlijkheid'*