

STRESS =

Gezond

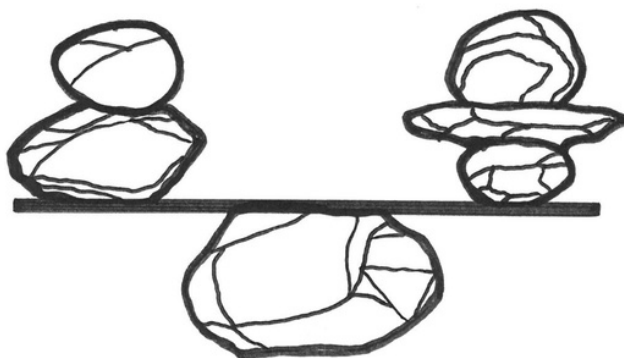
Bij bedreigende of spannende situaties is stress een normale reactie. Het betreft een acute reactie die je lichaam klaar maakt voor actie. Na de stressreactie herstelt je lichaam zich vanzelf: je komt opnieuw tot rust en ontspant.

Ongezonder

Indien de spanning zich opstapelt en je lichaam zich niet meer kan herstellen. De stressreactie houdt aan en het lichaam krijgt onvoldoende herstel: je krijgt mogelijk last van lichamelijke en mentale klachten.

Op de achterkant van deze infographic vind je welke effecten **stress** heeft op je **lichaam**. Om de pieken van stress te doorbreken en spanning niet te laten opstapelen, is het belangrijk om voldoende **herstelmomenten** in te plannen. Breng daarom zowel jouw **energievreters** als **energiegevers** in kaart en kijk na of deze in balans zijn.

STA HIER VOOR JEZELF EENS BIJ STIL: WAT **GEEFT JOU ENERGIE** EN WAT **NEEMT ENERGIE**?



DRAAGLAST

"energievreters"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DRAAGKRACHT

"energiegevers"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke effecten heeft stress op het lichaam?

SPIERPIJN

Lichaam bereidt zich voor om te vechten of te vluchten: spierspanning door bloed naar armen en benen. Na lange tijd pijn en trillen.

ALERTER

Hersenen zijn gericht op bedreiging: opgejaagd gevoel, gebrek aan concentratie, slechte nachtrust, piekeren, hoofdpijn.

HARTSLAG

Hart klopt sneller om meer zuurstof en bloed te verspreiden naar waar je het het meest nodig hebt: hartkloppingen.

ADEMHALING

Om zuurstof op te nemen ga je sneller en hoger ademen: pijn borststreek, ademnood, verstikkingsgevoel, wazig zicht, duizelig.

MAAG

Vertering vertraagt: je wordt misselijk, krijgt een droge mond, maagpijn.

BLAAS EN DARMEN

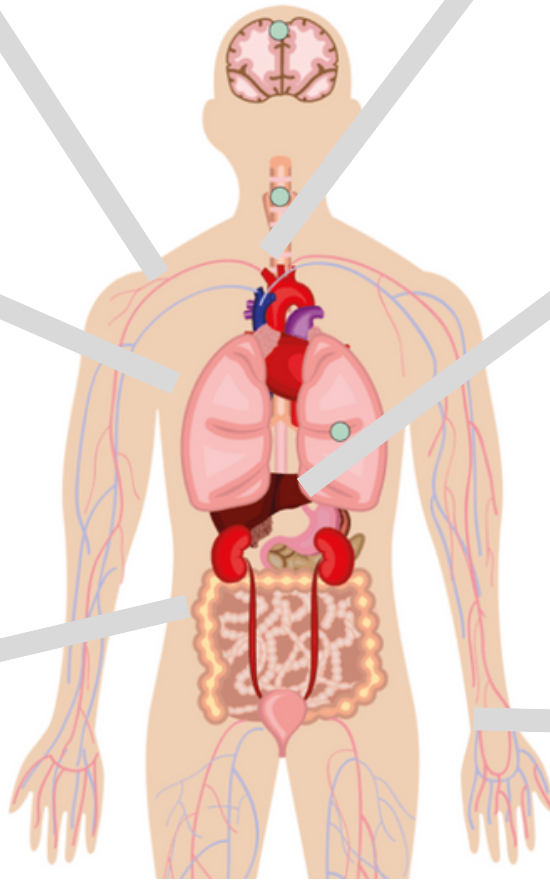
Drang om te ledigen om lichter te zijn om te vechten en vluchten. Angst voor controleverlies, vaak naar toilet.

ZWEET

Om je lichaam af te koelen.

BLOED WEG

Uit plaatsen waar je het minder nodig hebt: huid, handen, voeten. Bleek en koud.



Tip: het in kaart brengen van jouw stresssignalen kan al een geruststellende werking hebben. Daarbij is het een gezond waarschuwingssignaal om met jouw stress aan de slag te gaan.