



Last van stress:

Stress

We hebben er allemaal weleens last van. En het is voor iedereen anders. Maar waar komt stress nu écht vandaan en welke symptomen kan je ervaren?

Stresshormonen

De belangrijkste stresshormonen zijn adrenaline, cortisol en noradrenaline. Deze hormonen komen goed van pas in een acute stresssituatie. Worden ze te langdurig of te vaak aangemaakt? Dan zorgt dit voor vervelende lichamelijke én emotionele klachten.

Gezonde en ongezonde stress

Kopzorgen en opgekropte gevoelens zorgen voor spanningen in je lichaam. Als je hier te lang mee rondloopt, wordt je weerstand een stuk minder. Je hebt hierdoor een verhoogde kans op ziektes en aandoeningen.

Kortdurende stress

Als je even last hebt van stress, voel je spanning in je lichaam. Bijvoorbeeld bij een naderende deadline of in een gevaarlijke situatie. Je lichaam maakt adrenaline aan, je ademhaling versnelt en je bloeddruk en hartslag stijgen. En daar is niks mis mee. Dit zorgt namelijk voor een extra dosis concentratie of motivatie. Is de taak voltooid? Dan is het belangrijk dat je lichaam voldoende tijd krijgt om te herstellen.

Chronische stress

Heb je langer last van stress? Dan wordt het vervelend. Langdurige stress heeft veel invloed op je dagelijks handelen. Klachten als hoofdpijn, trillen en vermoeidheid zijn belangrijke signalen dat je te veel hooi op je vork genomen hebt. Maar ook piekeren en concentratieproblemen kunnen wijzen op chronische stress.

Stress symptomen

De symptomen van stress kunnen bij iedereen anders zijn. De een heeft meer last van lichamelijke klachten. De ander ervaart eerder geestelijke en emotionele symptomen. Stress heeft dus invloed op je fysieke gesteldheid én je humeur.

Lichamelijke symptomen

Je kent de veelvoorkomende klachten als hoofdpijn en hartkloppingen waarschijnlijk al. Maar wist je dat ook huiduitslag, een droge mond en haaruitval symptomen van stress zijn? Dit zijn de meest voorkomende klachten:

- Hoofdpijn
- Hartkloppingen
- Buikklachten
- Rug- en nekklachten
- Hoge bloeddruk

Emotionele symptomen

Stress uit zich niet alleen in lichamelijke klachten. Het kan ook iets doen met je emotionele gesteldheid. Dit zijn de veelvoorkomende klachten:

- Moeite met concentreren
- Piekeren
- Vergeetachtig zijn
- Te veel of te weinig eten
- Slecht slapen

Wat kan je eraan doen?

Loopt u je langer met deze klachten rond? Dan raad ik het online programma: WiserMind van harte aan. In deze helder opgebouwde training leer je niet alleen

hoe stress ontstaat en wat je eraan kunt doen, maar geeft je de mogelijkheid om je brein te resetten, te programmeren en te ontspannen om veel relaxter met iedere situatie om te kunnen gaan.

Kijk hiervoor het online programma - WiserMind