

Stress



Wat is het?

Stress komt vaak voor in de bevolking. We zien dat veel mensen stress op het werk ervaren, namelijk 30,8%. Stress is een natuurlijke en gezonde reactie van het lichaam. Het waarschuwt ons voor een mogelijk dreigende situatie.

Wanneer we stress hebben worden bepaalde delen in de hersenen geactiveerd. Hierbij worden bepaalde hormonen afgescheiden. Door deze hormonen maakt het lichaam zich klaar om in actie te komen en te reageren op een dreigende situatie bv. plotseling moeten wegspringen voor een auto. Dit is de fight-flight-or-freeze reactie. Het lichaam krijgt energie en de geest wordt alert om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Dit is een aangeboren en automatische reactie.

Deze reactie kan kortdurend zijn en dan kunnen we spreken van gezonde stress. Maar wanneer er geen rustperiodes zijn waar ons lichaam en onze geest kan herstellen, kan dit leiden tot langdurige stress. Deze rustperiodes dienen kwaliteitsvol te zijn zodat het stressniveau genoeg is gedaald en we genoeg hersteld zijn.

Kortdurende stress

Minuten tot uren

Waarschuwt ons

Gevolgd door rustperiode

Langdurige stress

Uren, weken, maanden,...

Niet nuttig

Rustperiode is minder tot niet aanwezig

Symptomen

Er zijn veel verschillende stress-symptomen, dit is het effect van stress op onze gezondheid. Niet elke persoon ervaart dezelfde symptomen. We kunnen spreken over lichamelijke, emotionele, cognitieve en sociale symptomen. Hieronder maken we een overzicht van de meest voorkomende symptomen per categorie.

Lichamelijke symptomen

- Pijnen (hoofdpijn, maagpijn, pijn op de borst,...)
- Meer/minder eetlust, gewichtstoename/verlies,...
- Transpireren, vermoeidheid, sneller ziek, versnelde hartslag,...

Emotionele symptomen

- Ontevredenheid, onzekerheid, gedemotiveerd,...
- Gespannen en gejaagd gevoel,...
- Sneller emotioneel, angstiger, geïrriteerd, kwaad,...



Cognitieve symptomen

- Piekeren, worst-case scenario, vooruit denken,...
- Vergeetachtigheid, concentratieproblemen, besluiteloosheid,...

Sociale symptomen

- Verlegenheid, eenzaam voelen, passiviteit,...
- Agressiviteit, gewelddadig worden of uithalen,...
- Moeilijker om gesprek te volgen, verminderd verlangen naar seks,...

Hoe komt het?

Voor we onze ongezonde stress willen aanpakken, is het van belang zicht te krijgen op hoe deze stress bij ons ontstaat. Dit kunnen we vergelijken met een weegschaal. Aan de ene kant van de weegschaal ligt onze draaglast en aan de andere kant onze draagkracht. De draaglast vraagt veel energie van ons zoals eisen en verplichtingen uit onze omgeving, kortdurende en langdurige stressoren. De draagkracht geeft ons energie zoals sociale contacten, voorspelbaarheid, onze persoonlijke krachten en de manier waarop we met problemen omgaan. Wat onze draaglast en draagkracht juist inhoudt is heel afhankelijk van persoon tot persoon. De ene persoon haalt veel kracht uit sociale contacten en andere uit creativiteit of sport. Als deze balans tussen de draaglast en draagkracht niet meer in evenwicht is, ontstaat er stress.

Draaglast

Eisen en verplichtingen

(Studie, werk, vrije tijd, relaties,...)

Kortdurende stressoren

(Deadlines, sport, taken, afspraken,...)

Langdurige stressoren

(Gezondheid, financiële problemen, familiale problemen,...)



Draagkracht

Geestelijke sterkte

(Creativiteit, positieve mindset, persoonlijkheid,...)

Lichamelijke sterkte

(Goede gezondheid, conditie,...)

Sociale steun

(Bij familie, vrienden en kennissen)

Voorspelbaarheid en benutten van talenten

Je kan stress ook vergelijken met een brandstofmeter in je auto. Als de alarmknop van de brandstofmeter gaat branden is het geen goed idee om door te blijven rijden. Maar dat is wat veel mensen wel doen met stress. We negeren de waarschuwingen van ons lichaam en stoppen niet om bij te tanken. Dit kan allerlei gevolgen hebben. Maar we kunnen leren om terug bij te tanken!

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je nood aan hulp of begeleiding?
Via de websites kzitermee.be of angsthulp.be vind je organisaties in je buurt of kan je zelf aan de slag.