

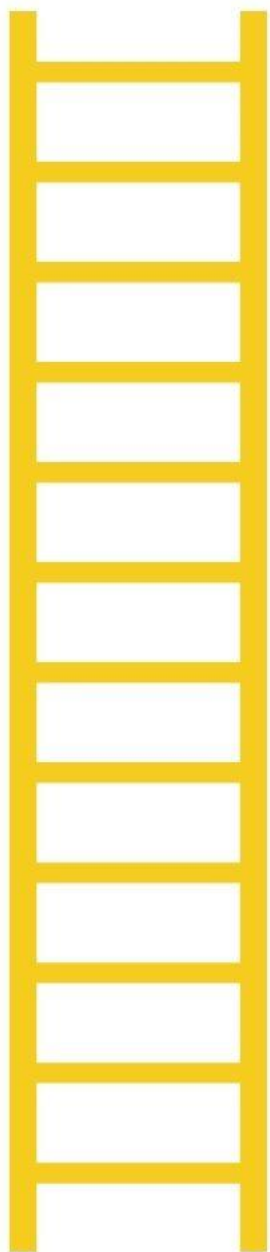
# Stress

Hoi!  
Ik ben Helga



# Wat is stress





## Veilig en verbonden

Ontspannen, open, in contact, herstel



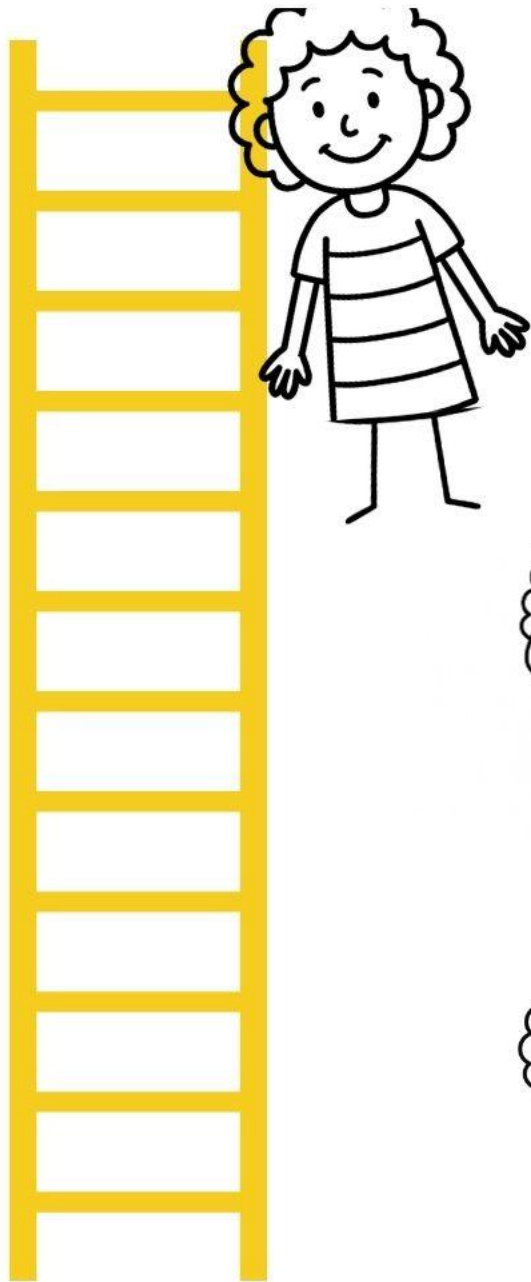
## Actief en alert

Vechten of vluchten, actie, spanning



## Afgesloten en verlamd

Bevriezen, terugtrekken, weinig energie



## Veilig en verbonden

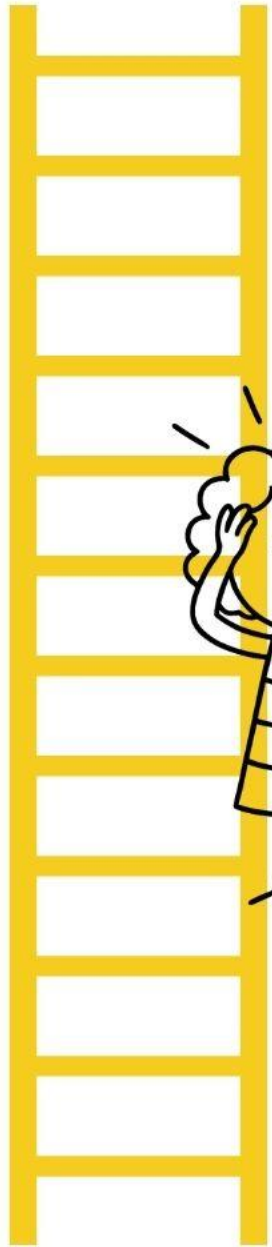
Ontspannen, open, in contact, herstel

## Actief en alert

Vechten of vluchten, actie, spanning

## Afgesloten en verlamd

Bevriezen, terugtrekken, weinig energie



## Veilig en verbonden

Ontspannen, open, in contact, herstel



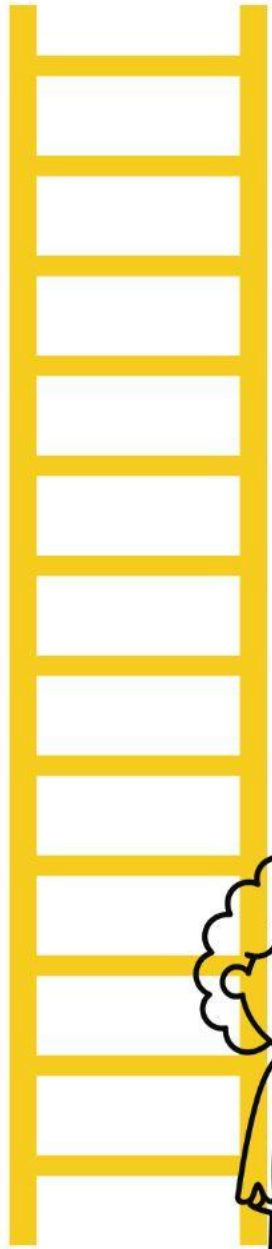
## Actief en alert

Vechten of vluchten, actie, spanning



## Afgesloten en verlamd

Bevriezen, terugtrekken, weinig energie



## Veilig en verbonden

Ontspannen, open, in contact, herstel



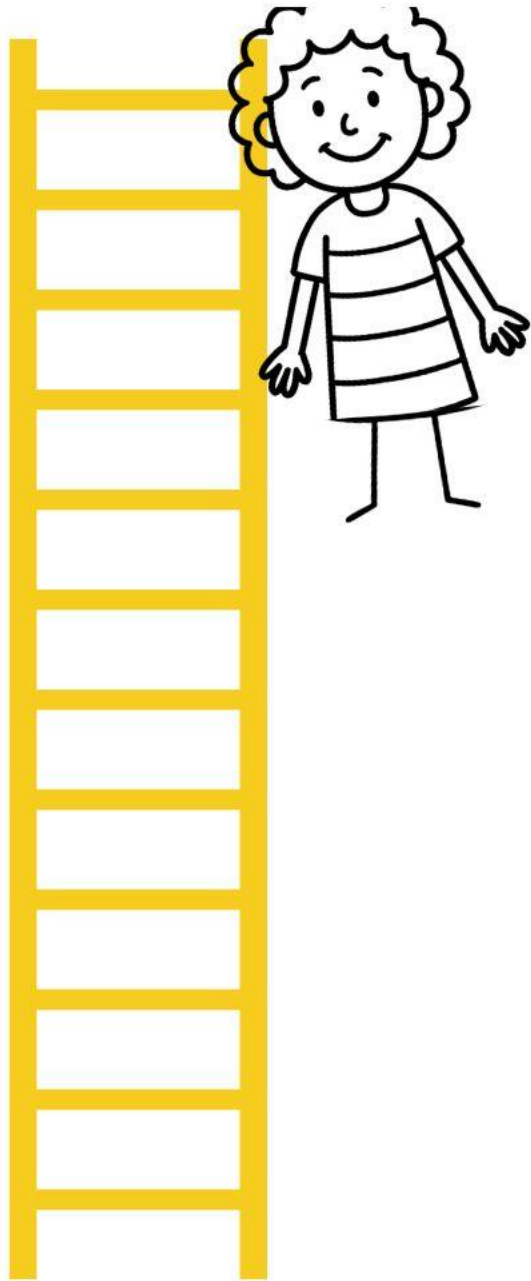
## Actief en alert

Vechten of vluchten, actie, spanning



## Afgesloten en verlamd

Bevriezen, terugtrekken, weinig energie



# Veilig en verbonden

## FYSIEK

De adem is rustig.  
De hartslag is stabiel.  
De spijsvertering werkt.  
Het immuunsysteem kan zijn werk doen.

## ERVARING

Je voelt je aanwezig.  
Je hebt overzicht.  
Contact met anderen voelt vanzelfsprekend.  
Je kunt schakelen tussen doen en zijn.



# Actief en alert

## FYSIEK

De hartslag versnelt.

De ademhaling wordt oppervlakkiger.

Er gaat meer bloed naar armen en benen.

Spijsvertering en herstel komen op een lager pitje te staan.

## ERVARING

Je voelt druk.

Je staat 'aan'.

De aandacht vernauwt.

Er is onrust of spanning.

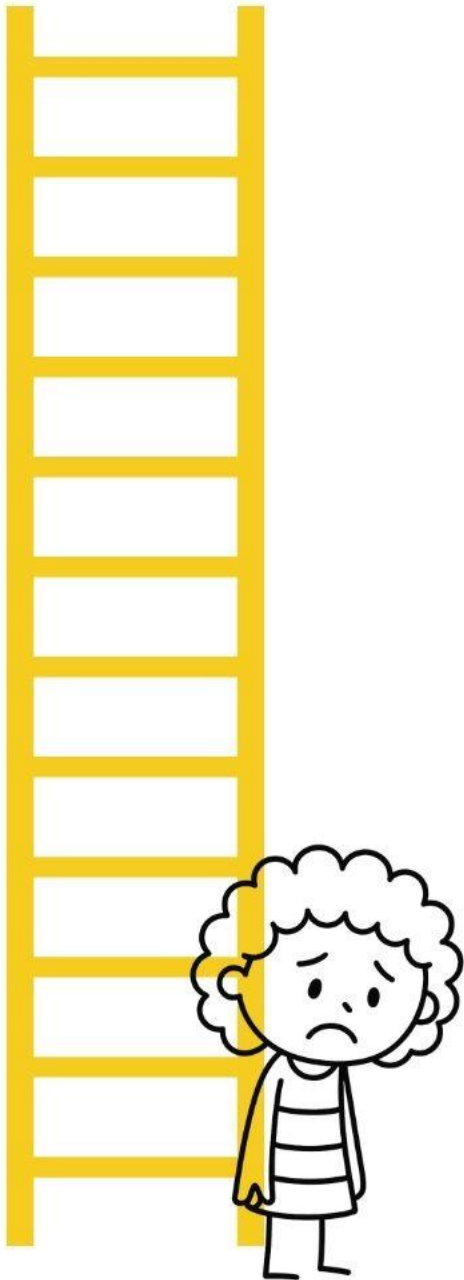
# Afgesloten en verlamd

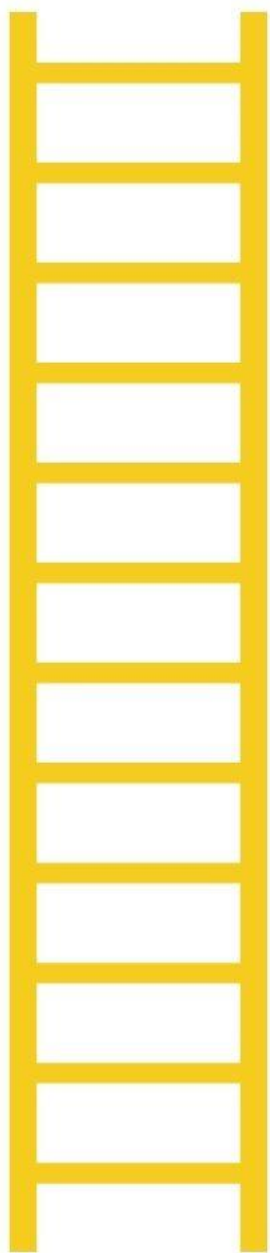
## FYSIEK

Hartslag en bloeddruk kunnen dalen.  
Adem oppervlakkig of bijna niet voelbaar.  
Spieren slap of juist zwaar.  
Spijvertering traag.  
Immuunsysteem onder druk.

## ERVARING

Leegte.  
Vlakheid.  
Futloos.  
Afstand tot jezelf en anderen.





## Veilig en verbonden

Ontspannen, open, in contact, herstel



## Actief en alert

Vechten of vluchten, actie, spanning



## Afgesloten en verlamd

Bevriezen, terugtrekken, weinig energie

# Acute en chronische stress

## Acuut (plotseling)

- Adrenaline
- Cortisol als bedreiging wat langer duurt
- Herstel

## Langdurig

- Cortisol blijft permanent hoog
- Onderdrukt afweersysteem
- Onderdrukt spijsvertering



# Stress

Stress kan ontstaan door wat we **denken**,  
door wat ons lichaam **belast**,  
en door de **context** waarin we leven.



# Stress

## Lichamelijk

Weinig slaap  
Verkeerde voeding  
Uitdroging  
Ziekte  
Hormonale schommelingen  
Pijn

## Psychologisch

Prestatiedruk  
Zelfkritiek  
Zorgen  
Gedachten  
Meningen van anderen  
Erbij willen horen

## Context

Drukke  
Digitale prikkels  
Werkcultuur  
Onveilige omgeving  
Licht  
Geluid

Stress is een **lichamelijke reactie**,  
geen persoonlijk falen.

Je zenuwstelsel beweegt **de hele dag**  
tussen verschillende staten.

Psychologisch gevaar voelt voor je lichaam  
**net zo echt** als fysiek gevaar.

Chronische stress ontstaat als het alarmsysteem  
te **lang aan blijft** staan.



**Schudden  
maar**



# Stress

Fijn dat je keek!  
Helga

