



Stress en hormonen

Hoe werkt stress in je lichaam?

In dit document vind je de belangrijkste punten uit de mini-masterclass over stress.

1. Stress is een systeem

Stress is geen gevoel, het is een reactie van je zenuwstelsel.

Het helpt je lichaam om tijdelijk:

- alerter te worden
- sneller te reageren
- extra energie vrij te maken

Stress is dus niet slecht.

Het systeem is bedoeld voor korte activatie gevolgd door herstel.

Stress is niet het probleem. Het ontbreken van herstel wel.

2. Het stresssysteem als stoplicht

Je zenuwstelsel beweegt voortdurend tussen verschillende staten.

Dat is een normaal onderdeel van een gezond systeem.

 Groen - Veilig & verbonden

Rust, herstel en ruimte voor contact.

 Oranje - Actief & alert

Het lichaam maakt zich klaar voor actie.

 Rood - Afgesloten & verlamd

Als stress te groot of te langdurig wordt, kan het systeem zich afsluiten om te beschermen.

We bewegen hier de hele dag doorheen.

Een gezond zenuwstelsel kan bewegen tussen activatie en herstel.

3. Wanneer stress problematisch wordt

Stress wordt belastend wanneer **herstel te weinig ruimte krijgt**.

Dat kan gebeuren door bijvoorbeeld:

- langdurige spanning
- prestatiedruk
- zorgen of piekeren
- lichamelijke belasting of ziekte

Omdat veel stress **onbewust** is, kan spanning langzaam normaal gaan voelen.

Veel stress ontstaat niet plotseling, maar sluipt er langzaam in.

4. Waarom stress chronisch kan worden

Het lichaam reageert niet alleen op **fysiek gevaar**, maar ook op **psychologische druk** en de **context waarin we ons bevinden**.

Bijvoorbeeld:

- zorgen of piekeren
- prestatiedruk
- gedachten en zelfkritiek
- spanning in je omgeving

Voor het lichaam voelt dit **net zo echt als fysiek gevaar**. Wanneer het lichaam **te weinig signalen van veiligheid** ervaart, kan het alarmsysteem actief blijven.

Je zenuwstelsel reageert niet op wat waar is, maar op wat het als veilig of onveilig ervaart.

- ✓ Stress is een **lichamelijke reactie**, geen persoonlijk falen
- ✓ Je zenuwstelsel beweegt voortdurend tussen verschillende staten (zie ladder)
- ✓ Veel stress gebeurt **onbewust**
- ✓ Herstelmomenten helpen het systeem weer tot rust te komen

