

18 Werkblad kenmerken van stress

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Mensen die langere tijd veel ‘moeten’, doordat er bijvoorbeeld hoge werkdruk is of een ziek familielid, kunnen dat over het algemeen prima aan. Ons lichaam is erop gebouwd om af en toe een extra prestatie te leveren; we kunnen best een stootje hebben.

Maar wanneer dit vele ‘moeten’ voortdurend aanhoudt, pleeg je roofofbouw. Bepaalde stoffen in je lichaam worden dan in enorme hoeveelheden aangemaakt, zoals de stresshormonen adrenaline en cortisol. Ook raken andere stoffen dan juist uitgeput.

Stresshormonen zorgen er in de eerste plaats voor dat het lichaam in staat is om snel en goed op een gevaarlijke situatie te reageren. Bijvoorbeeld als u plotseling moet wegspringen voor een brommer.

Wanneer u een drukke baan heeft, er na een lange dag thuis ook nog veel taken liggen én daarbovenop uw partner ziek wordt, zijn het ook de stresshormonen die u helpen om deze lange dagen vol te houden.

Wanneer dit langere tijd zo doorgaat, probeert uw lichaam zich aan de nieuwe situatie aan te passen. Maar daardoor ontstaan tegelijkertijd ook problemen: uw lichaam is niet gebouwd op langdurige stress. Dát is de fase waarin u serieuze klachten kunt verwachten. Dan krijgt u namelijk last van chronische stress.

We noemen een aantal veelvoorkomende *gevolgen* van chronische stress:

- vermoeid zijn;
- een opgejaagd gevoel hebben;
- concentratieproblemen;
- angst- en paniekgevoelens;
- depressieve gevoelens;
- geheugenproblemen;
- stemmingswisselingen;
- zich futloos voelen;
- neiging tot meer drinken/roken/drugsgebruik;
- zich verward voelen;
- snel huilen of boos worden;
- overgevoelig zijn voor drukte en prikkels;
- piekeren;
- moeite met slapen;
- zich uitgeput voelen;
- spierpijn;
- slechter zien;
- plotselinge transpiratieaanvallen krijgen.

Vink aan welke punten u herkent. Wanneer u andere klachten heeft kunt u die hieronder beschrijven:
