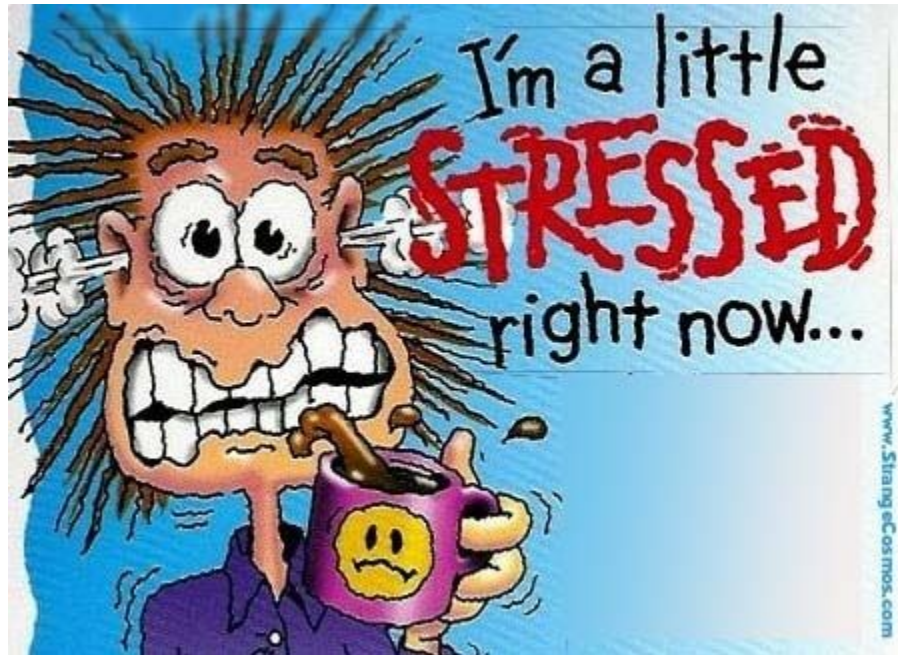


# Stress



# Positieve stress



- Stress = Vorm van spanning in het menselijk lichaam als reactie op externe prikkels
- Goede functie: Positieve stress geeft kleur aan je leven. Het prikkelt je en zet je aan tot betere prestaties
- Helpt ook bij de voorbereiding op een zwaardere dagelijkse activiteit of (sport)prestatie

## Mechanisme

Bij positieve stress maakt je lichaam adrenaline aan. De bloeddruk en hartslag gaan omhoog. Je hebt geen trek in eten en je bent heel geconcentreerd. Dit zorgt er voor dat je alert kan inspelen op de situatie waar je op dat moment in zit.

Het lichaam kan maar voor een korte periode adrenaline aanmaken. Daarna wordt er cortisol aangemaakt.



# Negatieve stress

- Bij te lange of te intense stressmomenten kunnen er zeer nadelige gevolgen ontstaan voor lichaam en geest.
- De periode tussen wat je moet doen en wat je aan kunt duurt te lang
- Het lichaam stopt met productie van adrenaline en start met het aanmaken van cortisol
- Cortisol is dominant aan alle andere hormonen in het lichaam

# System

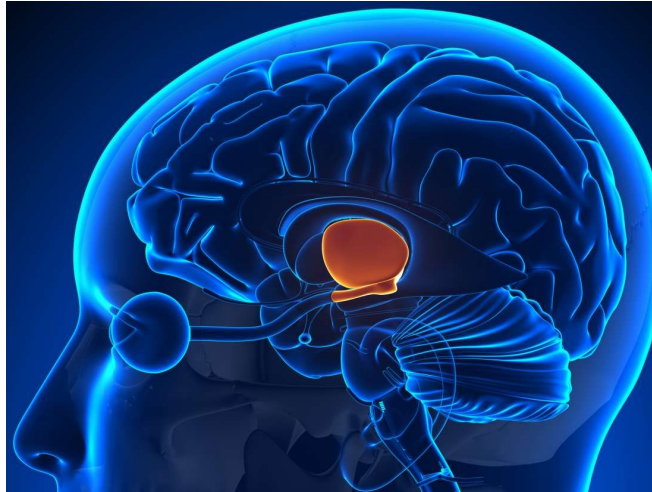


# Hormonen



Bij een alarmfase gebeurt er via de hypothalamus het volgende:

- Korte snelle stress: aanmaak adrenaline: denk hierbij bijvoorbeeld het wegspringen van een aankomende auto
- Bij langdurige stress wordt er cortisol aangemaakt



# Adrenaline



Stressrespons bij acute stress:

1. Vecht (fight)
2. Vlucht (flight)
3. Bevriezen (freeze)
4. Steun zoeken - tend and befriend (flock)

Reflexmatige reactie die per persoon en situatie anders is.

# Cortisol

- regelt bloedsuikerspiegel
- remt ontstekingen
- invloed hart en bloedvaten
- invloed op hersenen
- invloed op slaappatroon





## Te veel Cortisol

- verlies van spiermassa en gezonde huid/haar
- hunkering naar suiker en koolhydraten
- het verzadigingshormoon leptine werkt niet
- hardnekkig buikvet
- bloedsuikerschommelingen worden groter
- slecht slapen
- snelle veroudering



# Chronische stress

- Te veel cortisol zorgt er voor dat de hippocampus minder functioneert
- Verminderde hersenfunctie (onthouden, leren)
- Het stress systeem raakt nog meer van slag en er blijft cortisol aangemaakt worden.

# Oplossing

- Bewegen
- Lopen
- Actief worden

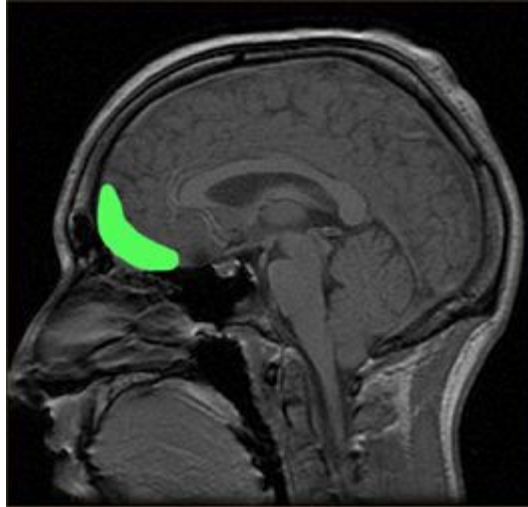


# Tweede gebied dat positief op bewegen reageert

- Orbito frontaal

Heeft invloed op:

- Empathie
- Sociale samenwerking
- Zelfreflectie
- Impulscontrole



Ook het luisteren naar muziek en tonen van empathie hebben een positieve invloed op dit gebied.

# Gevolg



- Een actieve orbito frontaal kwab remt de Amygdala
- De Amygdala slaat negatieve emoties op
  - Mensen die overleden zijn
  - Mensen die u verdriet hebben gedaan
  - Teleurstellingen in het algemeen
- Als u voldoende beweegt dan is er niets aan de hand
- Bij meer stress wordt de amygdala niet geremd en bent u meer met negatieve emoties bezig



# Actie

- Voldoende bewegen
- Muziek luisteren
- Empathisch opstellen
- Slapen

Dit alles heeft een hele positieve invloed op de werking van het stress systeem

