

# STRESS =

## Gezond

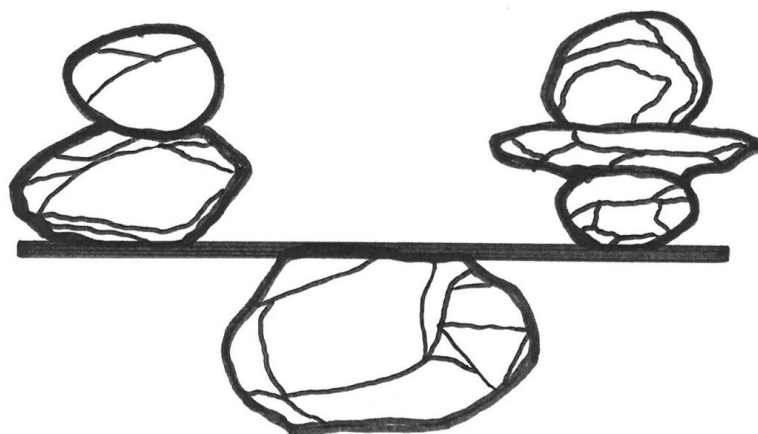
*Bij bedreigende of spannende situaties is stress een normale reactie. Het kan positief zijn en motiverend werken. Na de stressreactie herstelt je lichaam zich vanzelf: je komt opnieuw tot rust en ontspant.*

## Ongezond

*De spanning stapelt zich op en je lichaam kan zich niet meer herstellen. De stress houdt aan en wordt chronisch: het is moeilijk om te ontspannen en je krijgt last van lichamelijke en mentale klachten*

Op de achterkant van deze flyer vind je wat **hevige stress** met je **lichaam** kan doen op **korte** en **lange termijn**. Maar ook je **gedachten** en **gedrag** dragen bij tot stress. Daarom is het belangrijk steeds je **draagkracht** en **draaglast** in **evenwicht** te houden.

STA HIER VOOR JEZELF EENS BIJ STIL: WAT **GEEFT JOU ENERGIE** EN WAT **NEEMT ENERGIE?**



## DRAAGLAST

"energievreters"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## DRAAGKRACHT

"energiegivers"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doet

# STRESS

met mijn lichaam?

## SPIERPIJN

Lichaam bereidt zich voor om te vechten of te vluchten: spierspanning door bloed naar armen en benen. Na lange tijd pijn en trillen.

## ALERTER

Hersenen zijn gericht op bedreiging: opgejaagd gevoel, gebrek aan concentratie, slechte nachtrust, piekeren, hoofdpijn.

## HARTSLAG

Hart klopt sneller om meer zuurstof en bloed te verspreiden naar waar je het het meest nodig hebt: hartkloppingen.

## ADEMHALING

Om zuurstof op te nemen ga je sneller ademen: pijn borstreek, ademnood, verstikkingsgevoel, wazig zicht, duizelig.

## MAAG

Vertering vertraagt: je wordt misselijk, krijgt een droge mond, maagpijn.

## BLAAS EN DARMEN

Drang om te ledigen om lichter te zijn om te vechten en vluchten. Angst voor controleverlies, vaak naar toilet.

## ZWEET

Om je lichaam af te koelen.

## BLOED WEG

Uit plaatsen waar je het minder nodig hebt: huid, handen, voeten. Bleek en koud.

