

# Stress

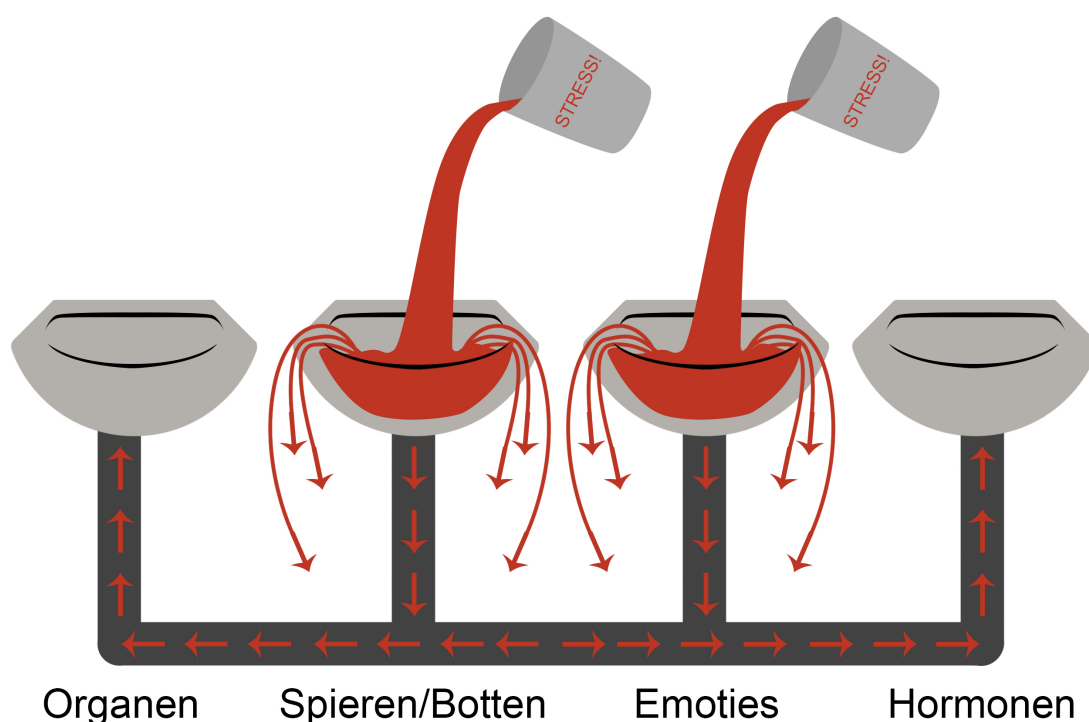
## Stress beïnvloedt iedereen

De tijd van nu vraagt erg veel van een mens. Alles gaat steeds sneller, er is enorm veel informatie te verwerken en de werkdruk wordt steeds hoger. Al deze verschillende factoren kunnen een enorme stress worden voor een mens. Deze stress kan vervolgens weer zorgen voor verschillende problemen of klachten. Hoe dit tot uiting komt is per persoon weer anders. Sommige dingen lijken onschuldig, maar kunnen een enorme invloed hebben op je gezondheid of welzijn. Neem bijvoorbeeld water drinken, slaap, werk, vrienden, relaties of geld. Je zou zeggen dat deze dingen weinig invloed hebben op klachten in je lijf. Niets is minder waar. Het feit dat een deel van het lichaam niet optimaal functioneert, betekent nog niet dat dit de oorzaak van het probleem is. Om te vinden waar het echt vandaan komt is er tijd en aandacht nodig. Een symptoom bestrijden zonder de oorzaak aan te pakken kan zorgen dat dezelfde of meerdere klachten steeds terugkomen.

Dit betekent niet dat alle vormen van stress negatief zijn. Stress is nodig om te kunnen leven, denk bijvoorbeeld aan sporten, verteren of studeren. Dit levert allemaal stress op, maar ook zorgt het dat je groeit, zowel lichamelijk als mentaal.

## Stress bundeld

Er zijn verschillende soorten stress. Allemaal beïnvloeden ze je leven. Alle soorten stress worden in het lichaam gebundeld. In de afbeelding hieronder is goed te zien wat stress doet en waarom je niet altijd meteen kunt weten waar het probleem vandaan komt. De 4 wasbakken zijn allemaal met elkaar verbonden. Dit zorgt ervoor dat als je stress ervaart in één wasbak deze stress wordt gebalanceerd door de andere drie. Als je dus stress ervaart in twee wasbakken, zoals in de afbeelding, zal deze stress zich langzaam gaan balanceren over alle 4 de bakken. Je kunt dus last krijgen van je organen door emotionele stress bijvoorbeeld. Dit maakt het in sommige gevallen dus zeer lastig om de oorzaak van het probleem te vinden.



# Soorten stress

Er zijn 6 verschillende soorten stress die je kunt ervaren. Allemaal hebben ze negatieve kanten, maar ook positieve kanten.

## Fysieke Stress

**Goed:** Lichamelijke beweging, metabolisme

**Slecht:** Te veel of te weinig lichamelijke beweging, slecht postuur, onderdrukt immunesysteem

## Chemische Stress

**Goed:** Chemische reacties in het lichaam, voeding, zon, hormonen, vitamines

**Slecht:** Vervuilde lucht, slechte voeding, medicijnen, drugs, roken, synthetische producten

## Elektromagnetische Stress

**Goed:** De zon, elektromagnetisch veld van de aarde, hormonale ritmes, het weer

**Slecht:** Te veel zon, elektrische apparaten, straling (röntgenstraling)

## Psychische en Mentale Stress

**Goed:** Positieve gedachten, leren, doelen stellen, dromen hebben, opbouwende gedachten

**Slecht:** Negatieve gedachten, verbaal misbruik, haasten of te veel doen, dwangmatig geloof of dogma's

## Voeding:

**Goed:** Vertering (is een vorm van stress), biologisch, juiste verhoudingen, metabole typing

**Slecht:** Te veel of te weinig eten, kant en klaar eten, bestrijdingsmiddelen en toegevoegde stoffen  
Bijvoorbeeld: kleurstoffen, verdikking/verduunningsmiddelen, E-nummers, emulgatoren enz.

## Warmte:

**Goed:** Gebalanceerde lichaamstemperatuur

**Slecht:** Verbranding of bevriezing van het lichaam, te lage of te hoge lichaamstemperatuur

# Interne en externe stressoren

Naast deze 6 verschillende soorten stressoren is er ook nog onderscheid te maken tussen interne en externe stressoren. Interne stressoren komen vanuit het lichaam en zijn meestal een reactie op externe stressoren. Logischerwijs komen externe stressoren dus van buiten het lichaam. Hieronder een aantal voorbeelden van verschillende interne en externe stressoren.

## Interne stressoren:

- Schaamte en schuldgevoelens
- Minderwaardigheidsgevoelens
- Gevoel van machteloosheid of zonloosheid
- Twijfel
- Geen zelfrespect
- Niet aan verwachtingen kunnen voldoen
- Geen richting in het leven

## Externe stressoren:

- Zon, Temperatuur
- Fysieke pijn
- Vervuilde lucht, slechte voeding
- Drugs, medicijnen
- Emotionele trauma
- Werk, gezin, relaties
- Lawaai

# Stress en het zenuwstelsel

“Je werkt op mijn zenuwen!” Die uitspraak herken je vast wel. Deze uitspraak is er niet voor niets. Het zenuwstelsel heeft veel te maken met stress en irritatie. De twee takken van het autonome zenuwstelsel, parasympathisch zenuwstelsel en het orthosympatisch zenuwstelsel, hebben een grote invloed op het leven. Deze twee verschillende takken zorgen beide voor de vrijlating van hormonen. Het grote verschil tussen de twee is dat de een opbouwend is (herstel) en de tweede afbrekend (stress). Te lang verkeren in het orthosympatische zenuwstelsel zorgt ervoor dat er meer afbraak is dan opbouw. Dit zorgt voor vermoeidheid, lichamelijke klachten en door de onderdrukking van het immuensysteem vergrootte kans op ziektes. Te lang in het parasympatisch zenuwstelsel verkeren is tevens ook niet goed voor je. Denk maar aan mensen die niets doen en alleen maar op de bank hangen. Dit kan net zo goed tot veel klachten zorgen. Een goede balans is dus erg belangrijk. Hieronder wat meer over beide takken van het autonome zenuwstelsel:

## Orthosympatisch zenuwstelsel:

Ook bekend als “Fight or Flight” of het “Vechten of Vluchten” deel van het zenuwstelsel.

Activeert **katabole hormonen**

Katabole hormonen zorgen voor:

**Uitputting**  
**Afbraak**  
**Verminderde groei en herstel (bijnier uitputting)**  
**Onderdrukt immuunsysteem (ziektes)**  
**Verhoogde hartslag**  
**Verhoogde bloeddruk**  
**Overmatig zweten**

Katabole hormonen:

- Cortisol
- Oestrogeen

## Parasympatisch zenuwstelsel:

Ook bekend als “Rest and Digest” of het “Rusten en Verteren” deel van het zenuwstelsel.

Activeert **anabole hormonen**

Anabole hormonen zorgen voor:

**Groei**  
**Herstel**  
**Verteren**  
**Opbouw**  
**Verbeterd metabolisme**  
**Sterker immuunsysteem**

Anabole hormonen:

- Testosterone
- Oestrogeen
- Groeihormoon

# Stress oefeningen

Welke negatieve stressoren zijn er momenteel aanwezig in jouw leven?

Wat zijn dingen die je kunt doen om deze stressoren te verminderen of te verwijderen?