



Chronische stress

Stress staat voor alles wat je belast. Stress is niet altijd negatief maar als spanning in je lijf aanhoudt, wordt stress ongezond. Hierdoor kan je lichamelijke klachten krijgen.

Stress is een heel algemene term. Hij staat voor alles wat ons belast. We kunnen ziek worden, zorgen hebben over relaties, werk, geld, we kunnen overvraagd worden en uitgeput raken. Wat gisteren nog vanzelfsprekend was, kan vandaag een grote bron van onzekerheid geworden zijn.

Stress heeft 2 kanten. Aan de ene kant zijn er de gebeurtenissen die op ons afkomen. Aan de andere kant is er de reactie van ons organisme. Het lichaam speelt hierbij een belangrijke rol. We hebben namelijk maar 1 stressdetector: ons eigen lichaam.

Stress is niet altijd negatief. Tijdens een stressreactie is alles erop gericht om je hersenen en spieren een extra boost te bezorgen, zodat je tot meer in staat bent. Normaal gezien keert je lichaam na zo'n stressreactie terug naar de normale stand maar als de spanning in je lijf aanhoudt, hebben we het over ongezonde stress. Zo kan stress lichamelijke klachten veroorzaken.

Er is nog een 3e element: hoe gaan we met stress om? Uit onderzoek blijkt dat de gevolgen van stress voor het grootste deel bepaald worden door de manier waarop we ermee omgaan. Daarin hebben we keuzemogelijkheden.

Oorzaken van stress

- Overbelasting: te veel werk (thuis of op het werk), te moeilijke taken of te weinig rust
- Verlies: overlijden, ontslag, scheiding
- Lichamelijke ziekte
- Conflicten, vijandige werksfeer, relationele problemen

Symptomen

Lichamelijke symptomen zoals:

- vermoeidheid
- slapeloosheid
- pijn of spanning in nek, schouders, buik en hoofd
- hartkloppingen
- hoge bloeddruk
- spijsverteringsproblemen

- eetstoornissen
- allergie, herpesblaasjes

Psychische symptomen zoals:

- concentratieproblemen en geheugenstoornissen
- chronische angst, paniekaanvallen
- onzekerheid, stemmingswisselingen, depressie
- neiging tot verslaving

Diensten

1 - 1 van 1



Expertisecentrum

Stresskliniek

mindfulnessstraining, leren omgaan met stress, ademen met aandacht

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/chronische-stress>