

Stressklachten

Uit onderzoek is gebleken dat stress veranderingen in ons lichaam aanbrengt. Het menselijk lichaam maakt een aantal stresshormonen aan: het bekende adrenaline en 'cortisol'. Zonder momenten van herstel blijven de hoeveelheden cortisol en adrenaline in het lichaam hoog. Bij aanhoudende stress neemt het cortisol niveau zelfs steeds verder toe: het wordt teveel. Dit kan leiden tot allerlei klachten zoals gevoelens van onrust, chaotisch gedrag, vergeetachtigheid en slaapproblemen.

Stressklachten worden vaak als vervelend ervaren. Ze hebben echter een belangrijke functie. Het zijn de eerste signalen dat u structureel te veel hooi op uw vork heeft. Uw lichaam protesteert! Het waarschuwt dat u moet gaan zorgen voor herstelmomenten om erger te voorkomen. Het is dan ook belangrijk om die signalen niet te negeren.

Signalen van ongezonde stress kunnen zich op vier verschillende manieren voordoen:

a. Lichamelijke signalen

De lichamelijke signalen hangen samen met de verhoogde lichamelijke activiteit bij stress. Er treden veranderingen op in het bloedvatstelsel en het hart, de ademhaling, de spieren en het maag-darm-stelsel. Het afweersysteem kan door stress worden aangetast, waardoor u bijvoorbeeld vatbaarder wordt voor verkoudheid, griep en andere (op zich niet ernstige) ziekteverschijnselen.

b. Psychische signalen

Ongezonde stress kan ook zichtbaar en voelbaar worden door de stemming, de gemoedstoestand waarin u verkeert. Veel gestreste mensen worden bijvoorbeeld prikkelbaar en cynisch (negatief ten opzichte van alles en iedereen).

c. Gedragssignalen

Ongezonde stress kan ook veranderingen in het gedrag van mensen veroorzaken. Ook kan het gedrag naar anderen toe veranderen. Vaak gebeurt dit als gevolg van de aanwezige lichamelijke, psychische en gedachten signalen. Zo kunnen prikkelbaarheid en cynisme leiden tot conflicten. Lusteloosheid en somberheid kunnen leiden tot terugtrekken uit sociale contacten.

d. Negatief gedachtepatroon

Tot slot ontstaat bij ongezonde stress vaak een negatief gedachtepatroon. Deze negatieve gedachten kunnen zich richten op anderen, maar zijn vaak ook gericht op uzelf en op uw eigen (verminderde) kwaliteiten.