



Artikel | juli 2018

# Stresssignalen

**Stress is een goede vriend die je helpt, maar als hij te vaak op bezoek komt, kan dat een ongezonde relatie worden.**

Maar wat is stress nu precies? Stress betekent eigenlijk niets anders dan spanning of druk. Het is een **natuurlijke & gezonde** reactie van het lichaam. Het helpt je bijvoorbeeld om alert, geconcentreerd en efficiënt te zijn. Daarnaast zorgt stress ervoor dat je lichaam paraat is om snel te reageren op een bedreigende situatie. Er worden dan namelijk stresshormonen aangemaakt; **adrenaline** en **cortisol**. Je hartslag versnelt, spieren spannen zich aan en je ademhaling zal versnellen. Zo is je lichaam in staat om snel te reageren. Dit gebeurt bijv. als je probeert een aanrijding te voorkomen of je wordt achtervolgt.

Ook kun je stress ervaren als je bijvoorbeeld een presentatie moet geven, een belangrijke bespreking of examens hebt. Op deze momenten zorgt de stress ervoor dat je vaak beter kunt presteren en het verdwijnt weer zodra je klaar bent.

## Last van stress?

Moe thuiskomen na een dag werken, last van hoofdpijn of prikkelbaar zijn.... Hier hebben we allemaal wel eens last van toch? Maar komt dit af en toe voor of heb je hier regelmatig last van? Dit soort klachten kunnen voorbeelden zijn van stresssignalen. Deze eerste spanningsklachten zijn belangrijk om dan serieus te nemen. Als jij deze eerste signalen herkent en (even) tijd neemt om hier van te herstellen, dan merk je dat ze gauw weer afnemen en je voldoende energie hebt om de volgende dag er weer tegen aan te gaan.

**“...eerste spanningsklachten moet je serieus nemen.”**

Echt ik | coaching & ontwikkeling

Marisca Valk  
De Kolk 4  
7773 BA Hardenberg

www.echtik.nl  
marisca@echtik.nl  
06 578 230 46



Artikel | juli 2018

# Stresssignalen

Maar wat als dit soort klachten vaker voorkomen en je ze negeert, dan is er kans dat je te maken krijgt met langdurige, ongezonde stress. Uiteindelijk kan dit leiden tot dat moment dat de klachten hun tol gaan eisen en je acculeeg raakt. Een **burn-out** kan dan een gevolg zijn en het kost dan veel tijd om hier weer van te herstellen. Dus laat het niet zover komen en neem je eerste stresssignalen serieus.

*“...het negeren van stressklachten kan leiden tot langdurige, ongezonde stress.”*

## Wie zijn gevoeliger voor stress?

Niet iedereen is even gevoelig voor stress. Bepaalde eigenschappen kunnen je **kwetsbaarder** maken. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Perfectionisme
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Moeilijk nee kunnen zeggen of grenzen aangeven
- Grote betrokkenheid bij gezin en/of het werk
- Geen of moeilijk hulp kunnen vragen
- Het altijd goed willen doen voor anderen
- Altijd "aan" staan

## Symptomen

Maar wanneer heb je nu echt last van ongezonde stress. Dit kan op verschillende manieren tot uiting komen:

- Lichamelijke klachten
- Psychische/emotioneel klachten
- Gedrag (sociaal) gebied

Echt ik | coaching & ontwikkeling

Marisca Valk  
De Kolk 4  
7773 BA Hardenberg

www.echtik.nl  
marisca@echtik.nl  
06 578 230 46



Artikel | juli 2018

# Stresssignalen

Hieronder zullen enkele voorbeelden aangegeven worden. Hoe meer klachten je hebt, hoe groter de kans is dat je dus echt 'last' hebt van stress.

Klachtgebied	Omschrijving klachten
<b>Lichamelijk</b>	Hoofdpijn/migraine   rusteloos   vermoeidheid   stijve/ pijnlijke spieren   spijsverteringsklachten   maagklachten   hyperventilatie   verhoogde hartslag   hartkloppingen   transpiratie   menstratiestoornissen   hormonale schommelingen   beven/trillen
<b>Psychisch/ emotioneel</b>	Somber/neerslachtig voelen   vergeetachtig   gespannen   piekeren   gevoel hebben van alles te moeten   prikkelbaar   snel geïrriteerd   machteloos   schrikachtig   angstig/bang/paniekaanvallen   futloos
<b>Gedrag</b>	Niet kunnen genieten   niet kunnen ontspannen   te veel eten   te weinig eten   overmatig actief zijn   tot niets kunnen komen   veel zin in zoetheid   moeilijk concentreren   veel zorgen maken   meer klagen   meer roken   meer alcohol drinken   meer behoefte aan cafeïne   teveel tegelijk doen   geen behoefte aan intimiteit of seks

Bij ongezonde stress heb je vaak last van meerdere van deze benoemde klachten/gedragingen. Ook kan het zijn dat je dit terugkrijgt van anderen. Je partner of kinderen die bijvoorbeeld aangeven dat je niet meer zo gezellig bent. Of alleen nog maar moppert. Mocht je jezelf hier nu in herkennen, neem dan contact op met je **huisarts** om vast te stellen of het echt stress is. Wil je meer informatie of heb je hulp nodig bij het aanpakken van stress, dan mag je ook altijd contact met **mij** opnemen en bespreken we samen de mogelijkheden.

Echt ik | coaching & ontwikkeling

Marisca Valk  
De Kolk 4  
7773 BA Hardenberg

www.echtik.nl  
marisca@echtik.nl  
06 578 230 46