

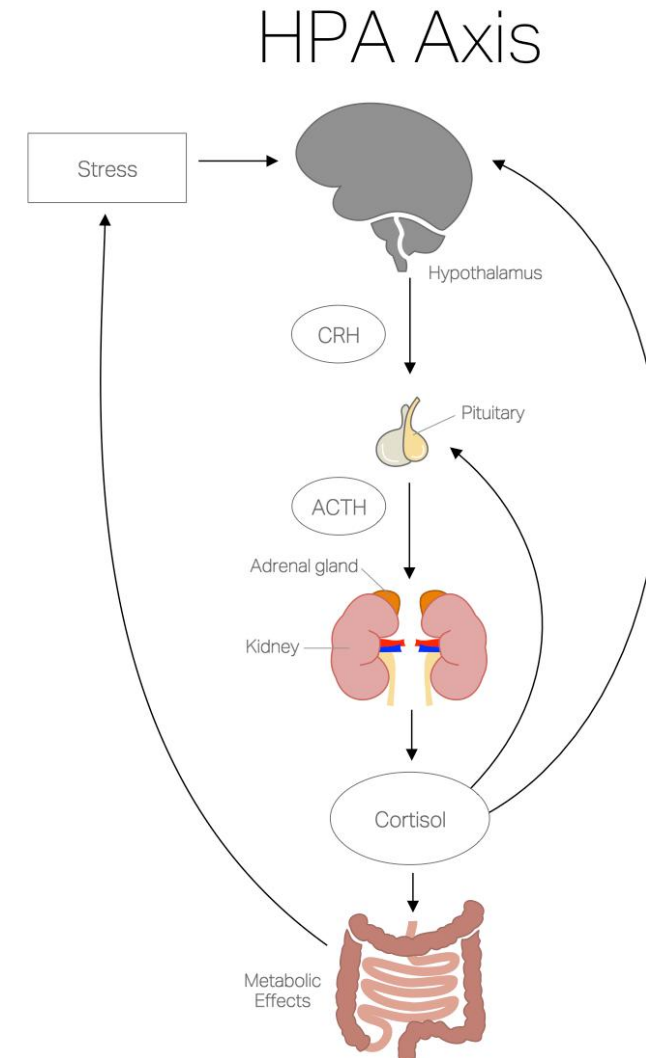
# Stress in de hand

Gratis webinar

# Stress

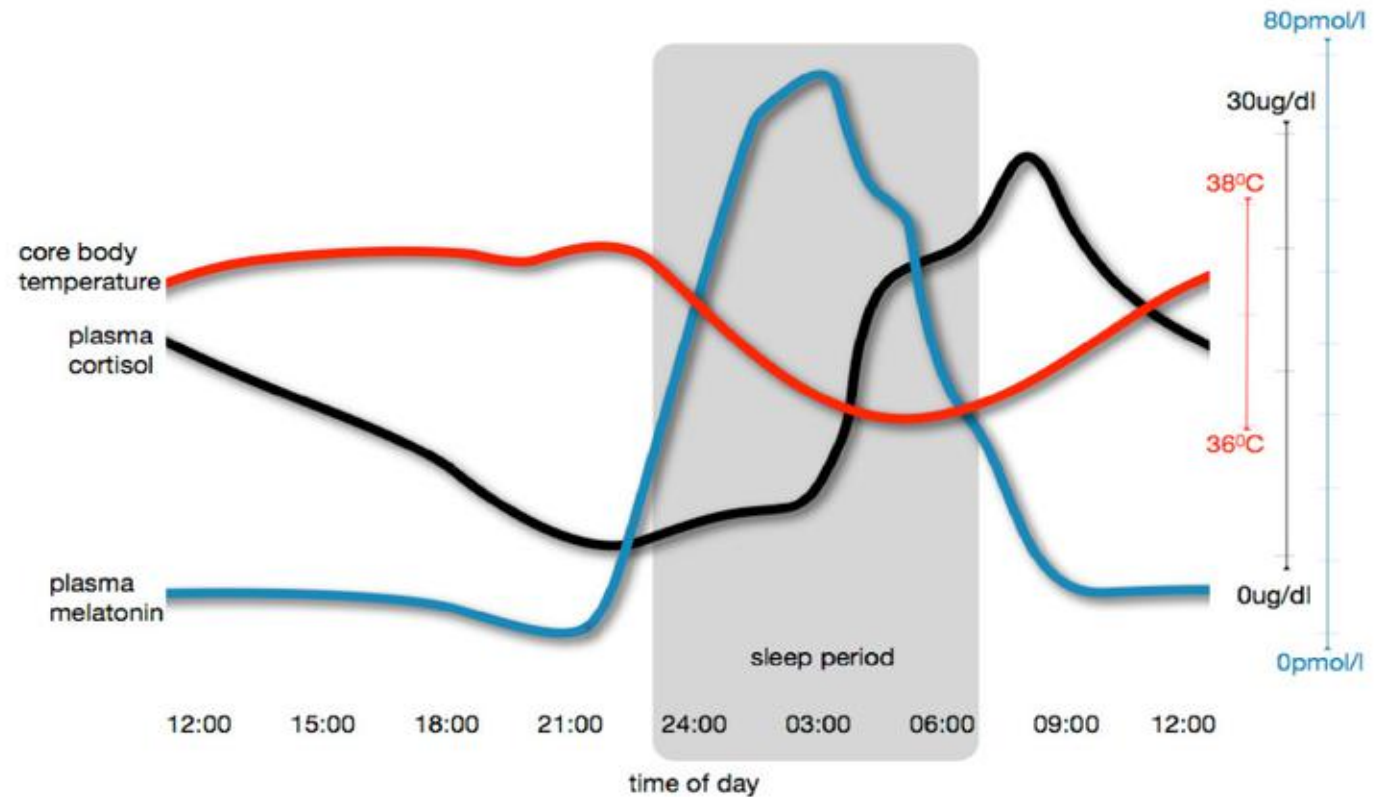
**Stress** is een chemische reactie, die we ervaren als we in contact komen met iets dat spanning of druk veroorzaakt.

1. Blootstelling stressor
2. Vrijgave Corticotropine releasing hormoon (CRH) = pro-inflammatoir
3. Vrijgave adrenocorticotropic hormoon (ACTH)
4. Vrijgave Cortisol in bijnier + feedback loop
5. Mobiliseren brandstof (glucose en vet)



# Stress

**Stress** is een chemische reactie, die we ervaren als we in contact komen met iets dat spanning of druk veroorzaakt.



**Figure 3:** The normal synchronous relationships between sleep and daytime activity and varying levels of cortisol, melatonin and body temperature

# Stress

Welke vormen van stress zijn er?

- **Emotionele :**
  - Ruzie met partner, vriend, familie
  - Depressie
  - Echtscheiding
  - Verlies van geliefde

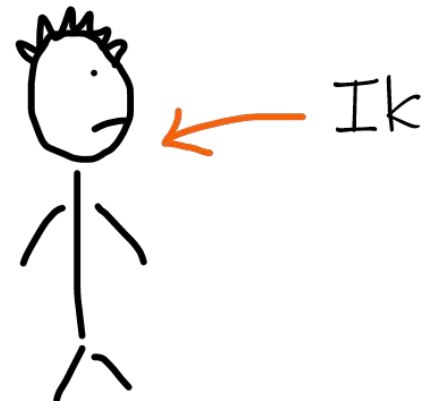
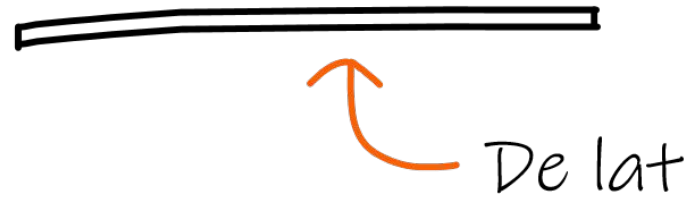


# Stress

Welke vormen van stress zijn er?

- **psycho-emotionele :**

- Onzekerheid
- Perfectionisme
- Zelfvertrouwen
- Trauma
- Angst
- Isolatie
- Lichaams dysmorphia
- ...



# Stress

Welke vormen van stress zijn er?

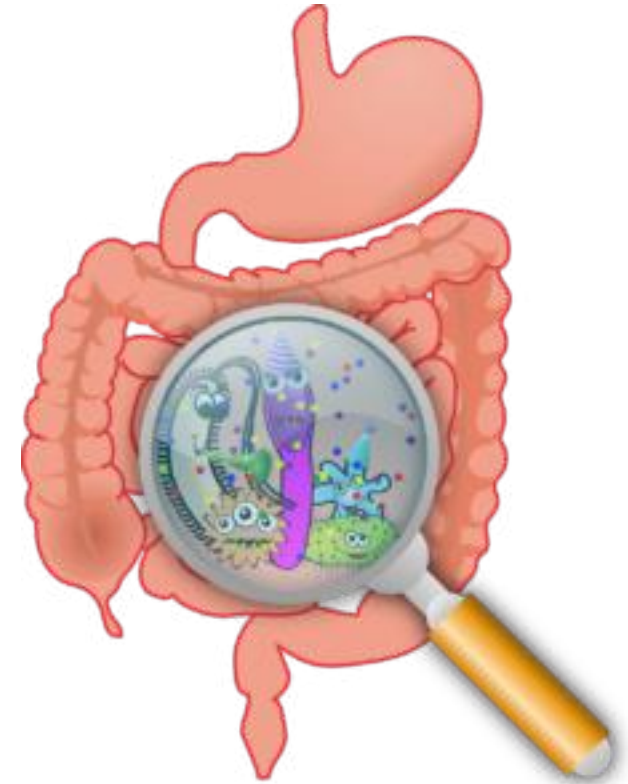
- **Voeding :**
  - Gluten
  - Lactose
  - Allergiën of intoleranties
  - Dehydratatie
  - Overconsumptie
  - Bloedsuikerspiegel ontregeling
  - ...



# Stress

Welke vormen van stress zijn er?

- **Fysiologische :**
  - Ziekte
  - Dysbiosis
  - Leaky gut syndroom
  - Verhoogde cholesterol
  - Nutrient deficiënties
  - Toxiciteit
  - Tekort aan zonlicht
  - Tekort aan beweging (stimulatie lymfatisch stelsel)



# Stress

Welke vormen van stress zijn er?

- **Fysieke :**
  - Weefsel schade
  - Hoog trainingsvolume/frequentie
  - Slechte postuur
  - Foutief ademhalingspatroon
  - Constipatie
  - ...





# Stress

Welke vormen van stress zijn er?

- **Lifestyle factoren :**
  - Job verliezen
  - Verhuizen
  - Werkdruk
  - Financiële problemen
  - Reizen over verschillende tijdzones
  - Overgebruik electronica



# Stress

## Gevolgen chronisch verhoogde stress

- Anti-inflammatoire functie cortisol valt weg
- Verzwakt immuunsysteem
- Verminderde metabolisme van glucose
- Onregelmatig menstruatie cyclus
- Verstoort slaappatroon (cortisol – melatonine )
- Verstoort aanmaak neurotransmitters
  - dopamine, serotonine, gaba en acetylcholine
- Inhibiteert hypertrofie
- Verstoort gastro-intestinale gezondheid :
- Verhoogde bloeddruk, beschadigd hart, verhoogde hartslag
- Verstoort hersengezondheid :
- Verstoort mineraal balans

**Leuk om weten, maar wat doen we er nu mee?**



# Stress

## De lopende kraan metafoor

1. Kraan dichtdraaien : het vermijden van onnodige stressors
2. Opkuisen van de plas : stress management



# Stress

## Dichtdraaien van de kraan

- Voedingsmiddelen die een reactie uitlokken elimineren
- Alcohol beperken
- Dagplanning maken en een structuur invoegen
- Slaaphygiëne aanpakken
- Job coaching
- ...



# Stress

## De plas opruimen

- Kan aan de hand van suppletie : vnl nutrienten die bijnieren en hersenen ondersteunen
- Psychologische coaching
- Geplande ontspanning zoals sport, meditatie, stretching of hobby
- ...



# Stress

## Hulp nodig?

- Q-life Personal Online coaching :
- Home workouts of yoga :  Q-life Personal Coaching