

Stress

• • •

WAT IS HET, WAT DOET HET EN HOE GAAN WIJ ERMEE OM?



WIE BEN IK



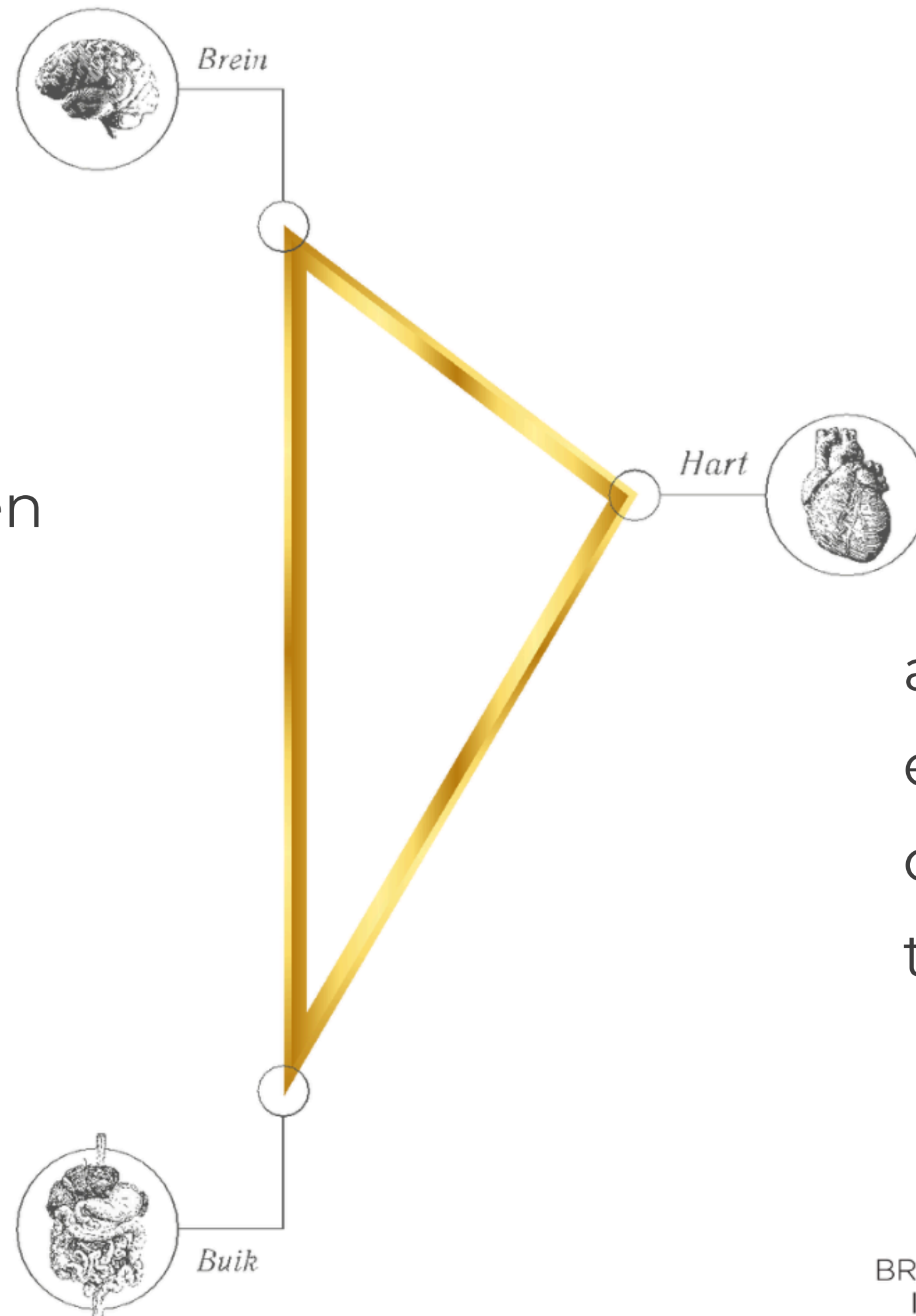


ANGST IS ONS 1E
OVERLEVINGSSYSTEEM.

DIT IS VANUIT DE
OERTIJD EN DIT
SYSTEEM STUURT ONS
NOG STEEDS IEDERE
DAG AAN MET ALLE
GEVOLGEN VAN DIEN.



neurotransmitters en
hormonen bepalen
hoe we ons voelen



archiefkast van
ervaringen,
overtuigingen,
trauma's...

STRESS WEETJES...

Na 20 minuten wordt stress schadelijk

Stress is niet alleen negatief, maar ook heel positief. We hebben stress nodig

Stress maakt ons dommer

Bij stress schakelen bepaalde breinonderdelen uit

Stress zorgt dat we niet meer bewust intelligent kunnen nadenken, waardoor wij in automatisme terugvallen. En het zorgt ook voor blinde vlekken

85% van de ziektebeelden die wij kennen, wordt ontwikkeld door stress

Jouw mindset over stress bepaald de mate waarin stress negatief wordt

Een ruimte, een persoon, een geur of een smaak kan al stress veroorzaken

Stress is net zo besmettelijk als een verkoudheid

Denken aan een stressvolle situatie levert ons brein al stress op

Bewerkte voeding eten zorgt voor de aanmaak van cortisol = stress

HOE HERKENNEN?

- 1 Eerste waarschuwingen zijn vlekken, jeuk en bultjes

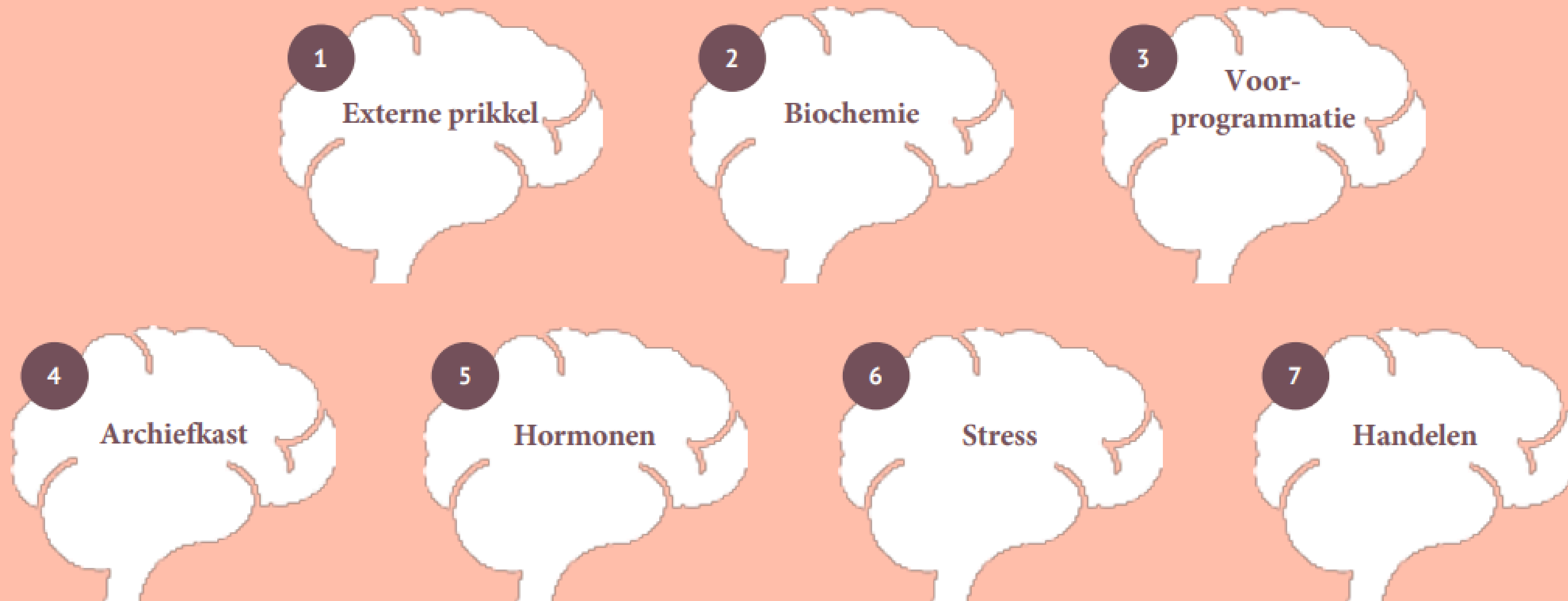
- 2 Gevolgd door hoofdpijn, rugpijn, buikpijn, hartkloppingen en chronische vermoeidheid

- 3 Je vergeet veel, kan moeilijker onthouden en het is lastiger om op woorden te komen of je uit te spreken

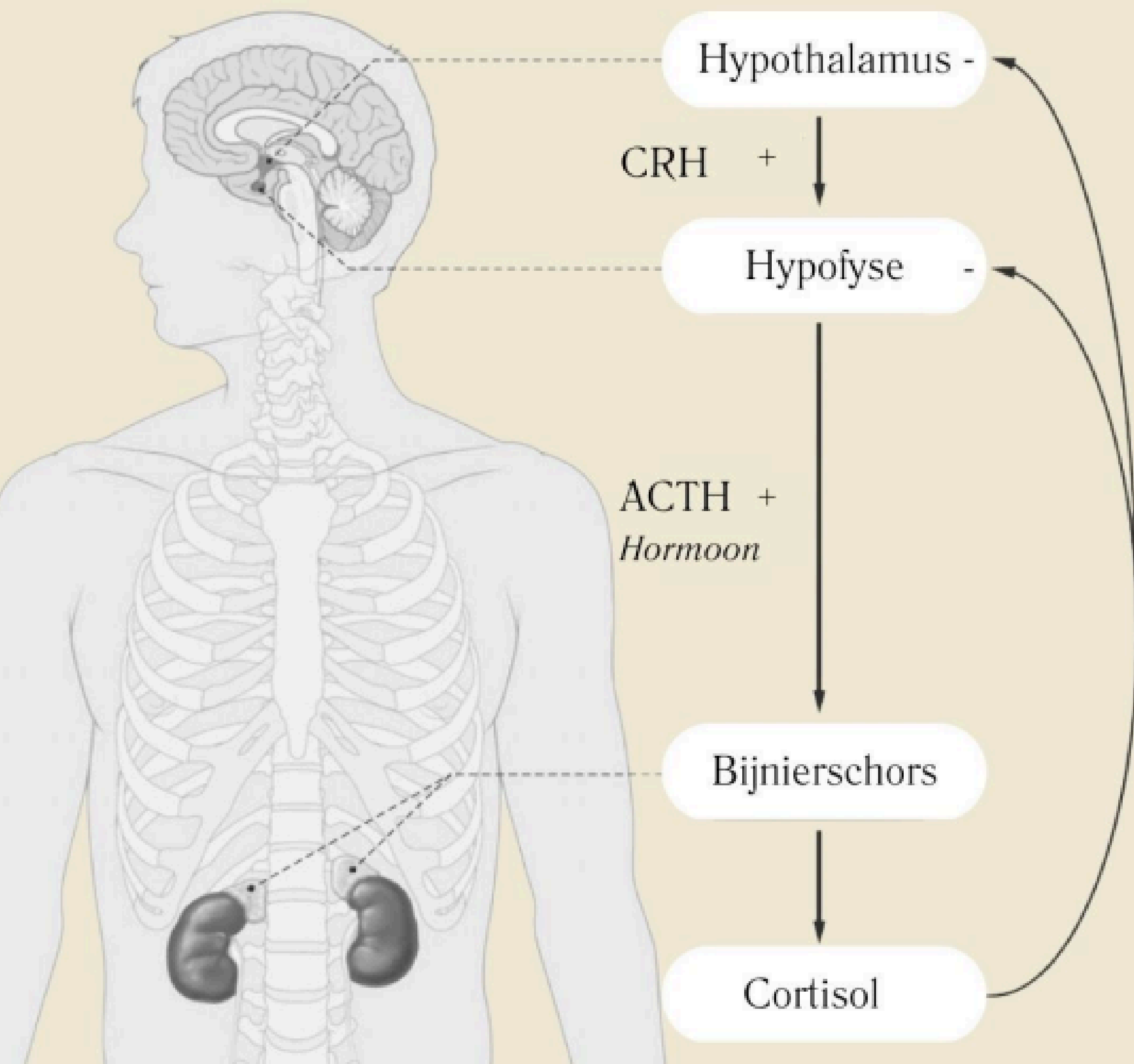
- 4 Je kan maar niet meer in die AF-KNOP gaan

- 5 Je ademhaling zit steeds op je borst en doorademen is moeilijk geworden

De 7 stappen die bepalen hoe we op stress reageren, hoe we handelen en hoe **ons onderbewuste systeem** is ingericht



HPA-as en de stressrespons



OUDE & NIEUWE STRESS PRIKKELS

- 1 OUDE PRIKKELS = gevaar, honger, dorst, koude, hitte, nuchter bewegen
Dat hebben we nu verleerd

- 2 NIEUWE PRIKKELS = sociale betrokkenheid (vb eenzaamheid), toxines, te vaak en teveel eten, te weinig bewegen, hoeveelheid werk, je rollen (mama, vrouw, vriendin, dochter, medewerker, ondernemer), hoeveelheid suiker, social media, mobiele telefoon

- 3 Kennen we nog niet in ons DNA

- 4 Zitten = nieuwe roken!

SOORTEN STRESS...

- 1 EUSTRESS = positieve stress zoals bijv verliefd zijn of de stress die sporters helpt om topprestaties te leveren

- 2 DISTRESS = Negatieve vorm van stress die slechte gevolgen heeft voor onze welzijn

- 3 HYPERSTRESS = Overstressed, je bent opgebrand. Bijv. een burn-out

- 4 HYPOSTRESS = Te lage stress, verveling denk aan een bore-out

- 5 CHRONISCHE STRESS = Een langdurige vorm van stress. Dit put je uit, je staat langere tijd onder druk zonder voldoende herstel. Denk aan geldzorgen, werkdruk, gezondheidsproblemen of een ernstig ziek kind

EN DAN....EARLY LIFESTRESS

1 = Stress in de eerste 1000 dagen van je leven

2 Vanaf conceptie t/m 2 jaar en in je puberteit tussen de 14-21 jaar

3 Geeft last op latere leeftijd. Meer kans op burn-out rond je 37ste. Is je tendens voor later en je hebt door early life stress meer stresshormonen

4 Mama geeft haar stress door aan de baby, omdat stress vanaf 20 min door de placenta gaat

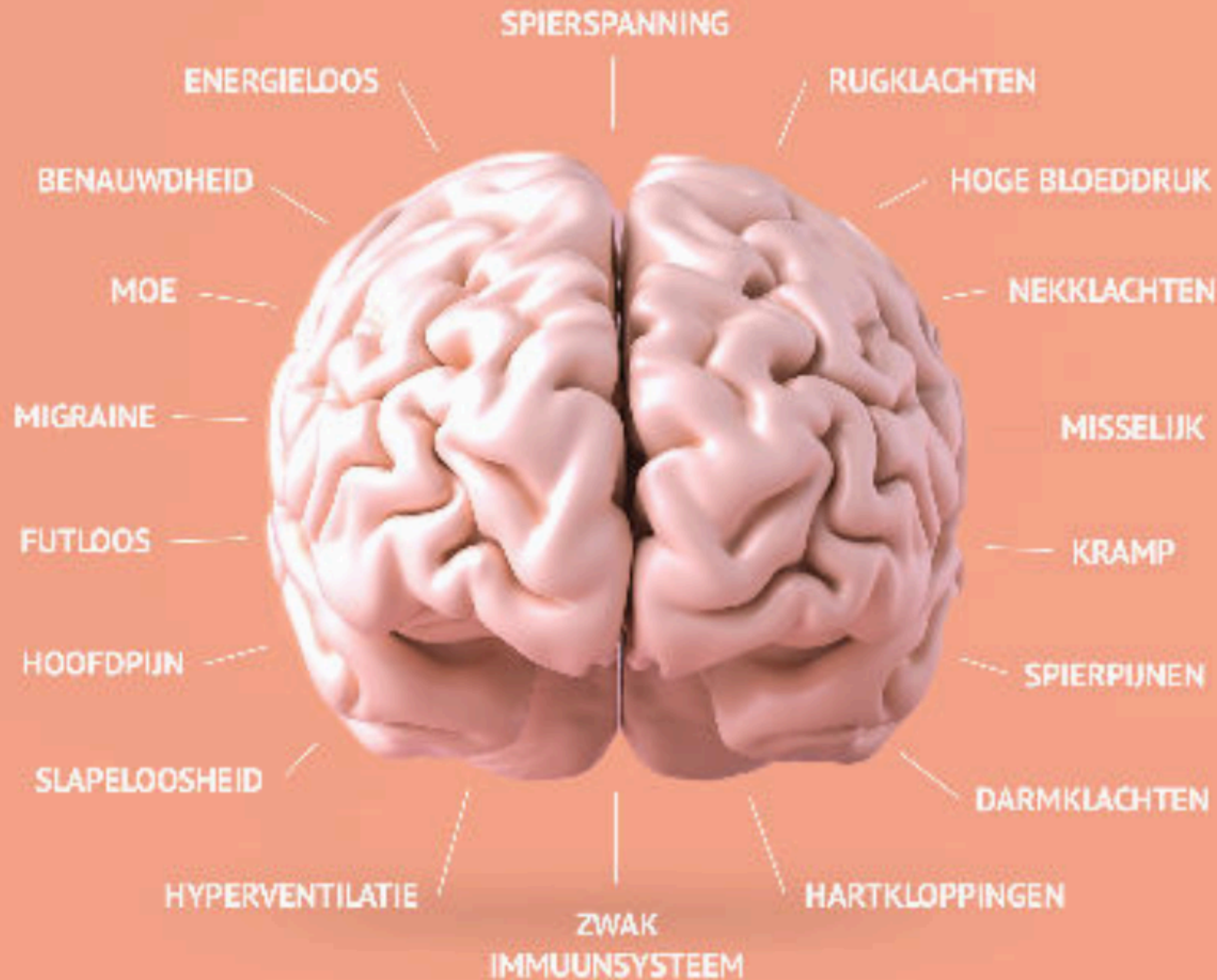
5 voorbeelden zijn vanishing twin, stressvolle verhuizing, moeder tijdens zwangerschap een dierbaar persoon verloren, niet gewild zijn, niet genoeg knuffels gekregen, verwaarloosd worden, scheiding van ouders, vroeggeboorte, couveuse.

Early life stress

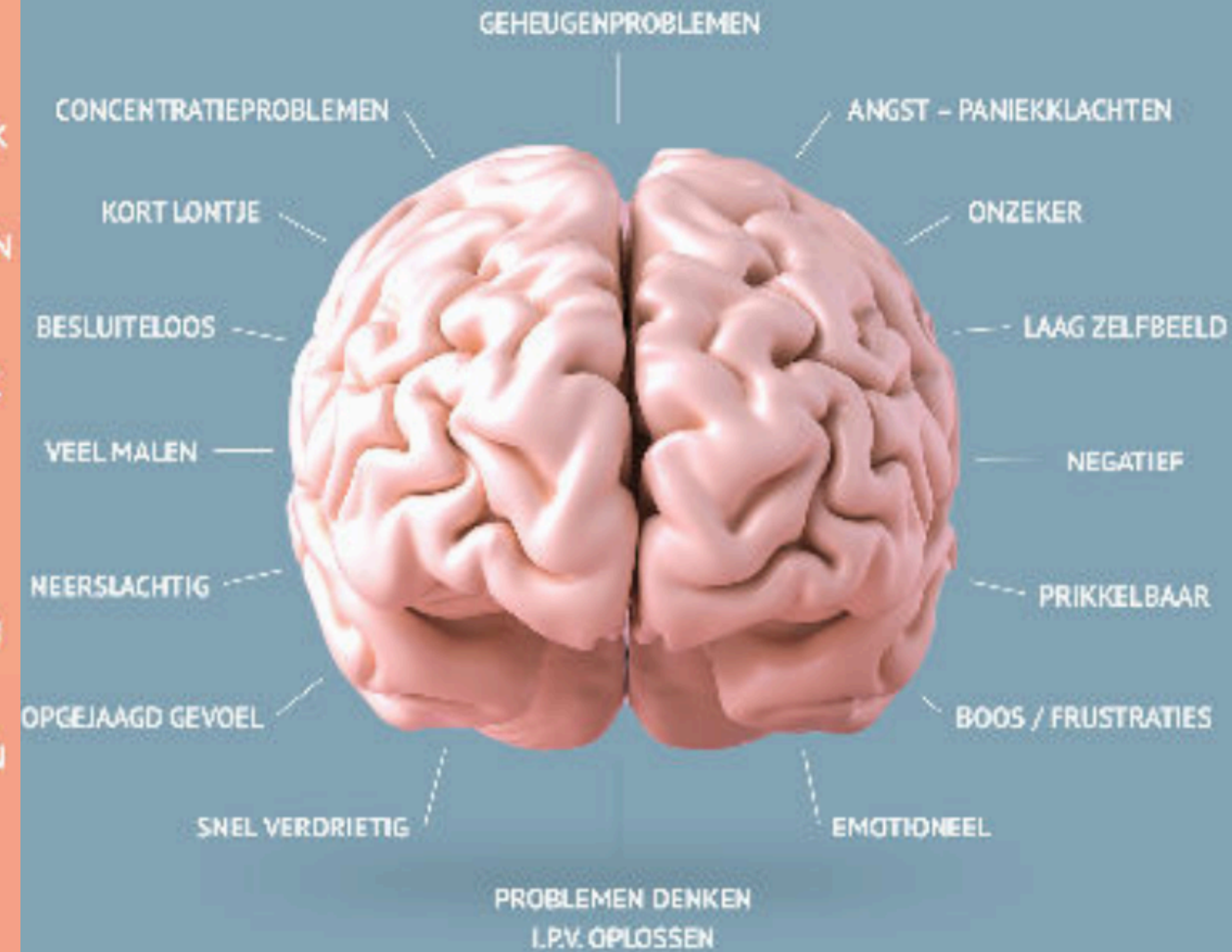
- Kind kan niet vluchten of vechten
- Getraumatiseerd zenuwstelsel
- Afstompen van gevoel en of verharding psychische bescherm laag
- Negatief zelfbeeld



Fysieke stress symptomen

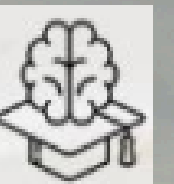


Mentale stress symptomen



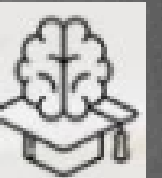
Matige stress

Je denk-hersenen worden
geactiveerd





Flinke stress
Je denk-hersenen worden
buitenspel gezet



SYPMATISCHE ZENUWSTELSEL

- Remt het speeksel
- Stopt de vertering, voedingsstoffen komen niet meer op de juiste plek
- Verhoogde ademhaling, cellen komen zuurstof tekort
- Remt de maagsappen
- Remt de alvleesklier
- Stimuleert de afgifte van glucose
- Remt de darmen
- Activeert het alert zijn
- Schakelt bepaalde breinonderdelen tijdelijk uit
- Geheugen werkt niet meer optimaal
- Herinneringen worden uitgeschakeld
- Verhoogt activiteit van de zweetklieren
- Pupillen verwijderen
- Ademhaling gaat omhoog
- Hart gaat sneller kloppen
- Je krijgt kippenvel
- Spierspanning (om te kunnen vluchten of vechten)
- Je gaat over op de automatische piloot en hebt bewust intelligent niets meer te vertellen



PARASYMPATISCH ZENUWSTELSEL

- Speeksel wordt aangemaakt
- Pupillen vernauwen
- Hart gaat langzamer kloppen en bloeddruk neemt af
- Verlaagde ademhaling
- Maag- en darmstelsel werkt weer naar behoren
- Voeding kan goed verteerd worden
- Remmende functie op glucose afgifte van de lever
- Ontspannen spieren
- Geen opgejaagd gevoel
- Hersenen werken weer naar behoren
- Centrale zenuwstelsel komt bij en kan alle organen weer naar behoren aansturen



Fight

Defensief

Woede (uitbarsting), agressief

Controleren

Schreeuwen

Strijd aangaan

Ruzie zoeken

Beschuldigen, beledigen



Freeze

Depressie

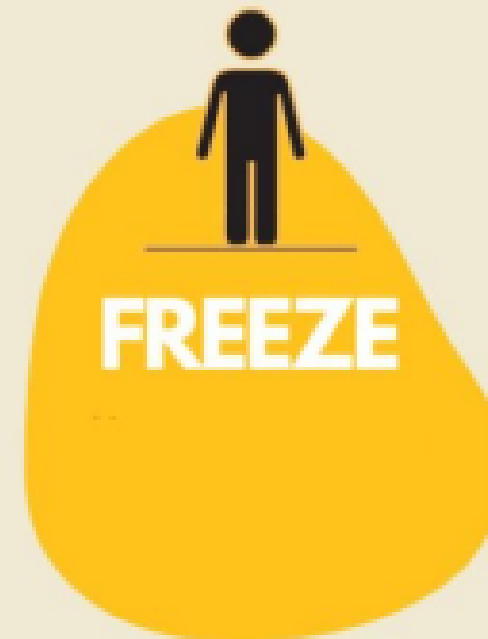
Dissociatie

Besluiteloos

Isolatie

Apatisch, verdoofd

Couch potato



Flight

Weglopen

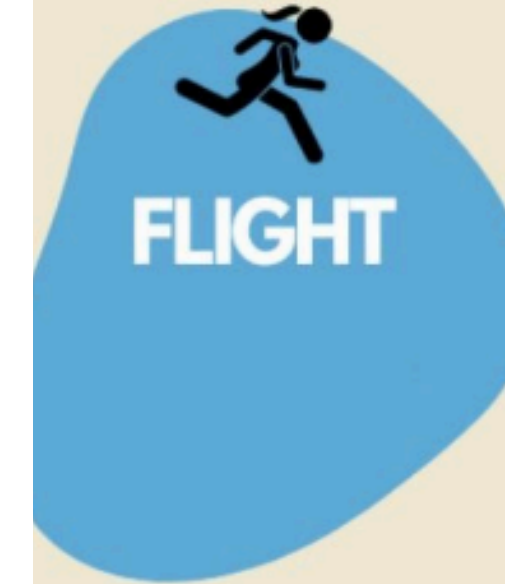
Vermijden

Angstig, paniek

Zorgen maken

Snel overweldigd

Perfectionisme



Fawn

Conflict vermijdend

Pleasen

Grenzen verleggen

Moeilijk nee kunnen zeggen

Vaak sorry zeggen

Niet durven uitspreken, geen eigen mening durven hebben



HOE DOORBREKEN WE STRESS?

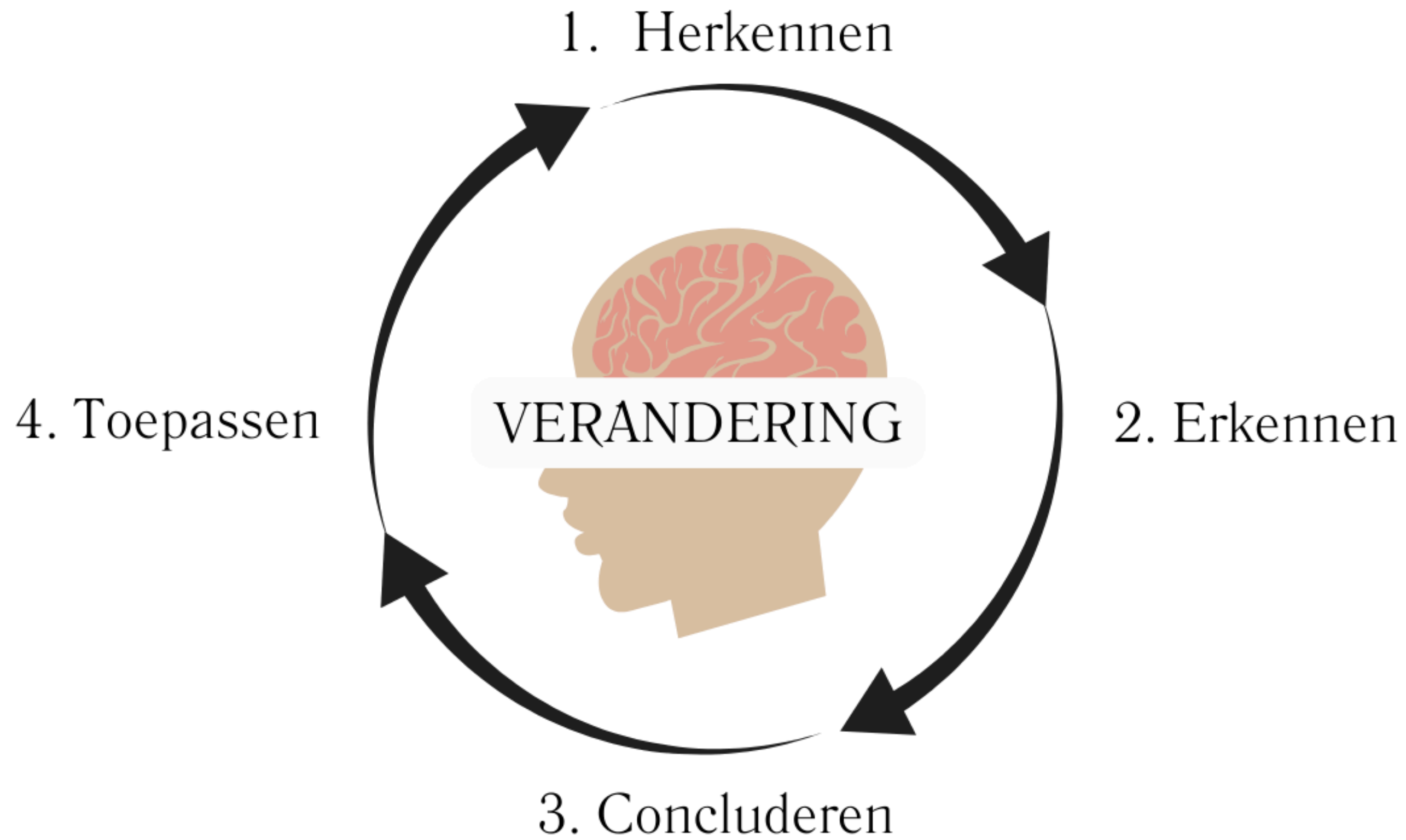


"De connectie met jezelf en de wereld om je heen verdwijnt."



WAT KAN JE DOEN?

- ▶ MAGNESIUMRIJK VOEDSEL
- ▶ BEWEGING
- ▶ MEDITEREN
- ▶ DE NATUUR OPZOEKEN
- ▶ RUSTGEVENDE GEUREN ZOALS LAVENDEL, CITROEN EN BERGAMOT
- ▶ VERLAAT DE STRESS RUIMTE
- ▶ KOUD AFDOUCHEN
- ▶ ADEMHALINGSWERK
- ▶ POSITIEVE DINGEN BENOEMEN, NOTEREN.
- ▶ VERBETER JE SLAAP



Bewustzijnsschaal van Hawkins

Hoe hoger je in bewustzijn komt in een positieve emotie, hoe beter je coherentie voor je werkt. Werken aan je staat van bewustzijn is dus een stap om goed onder de knie te hebben.

**JE LICHAAM
VERANDEREN
DOOR JE DENKEN**

Verlichting	700
Vrede	600
Geluk	540
Liefde	500
Rede	400
Acceptatie	350
Bereidheid	310
Neutraliteit	250
Moed	200
Trots	175
Woede	150
Verlangen	125
Angst	100
Verdriet	75
Apathie	50
Schuld	30
Schaamte	20





Wanneer kun je spreken van balans?

Voorbeeld:

50% leuke dingen

30% neutraal

20% niet leuk





Imagine Create Inspire

....

irmaselten@hotmail.com



irmaselten



Irma Selten



Irma Selten

