

Stress:

Impact op je lichaam en hoe ermee om te gaan

HANNE RAETS
KLINISCH PSYCHOLOOG
AZ SINT BLASIUS

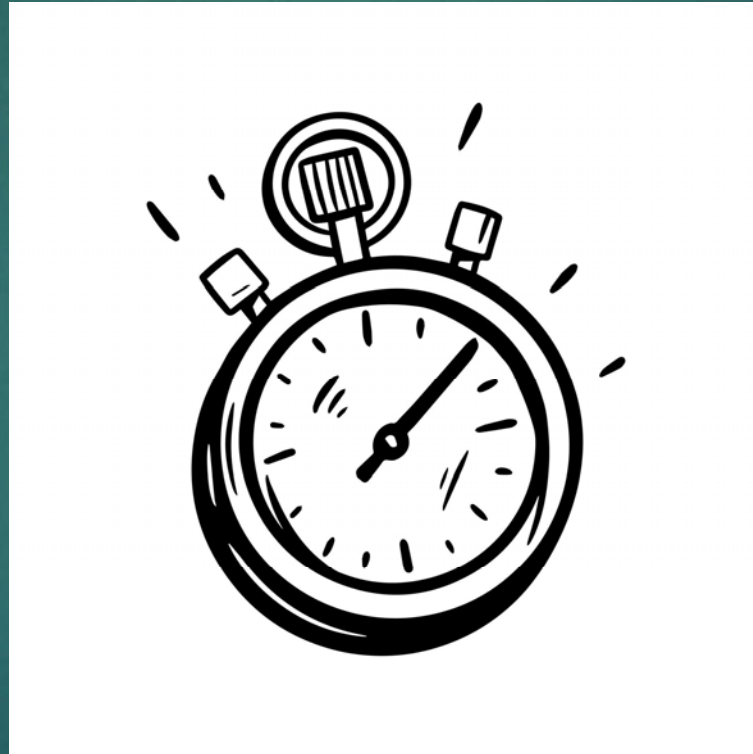
27/11/2025



Stress

Stress en het lichaam

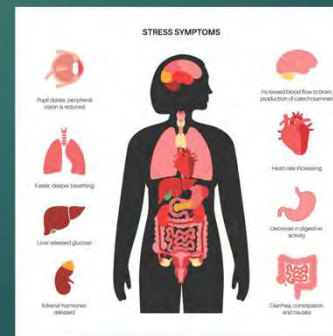
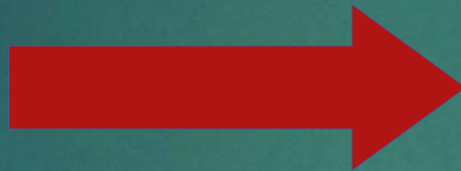
- ▶ Tel je ademhaling gedurende 1 minuut



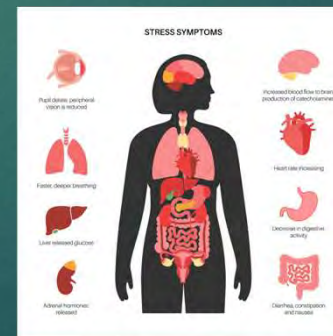
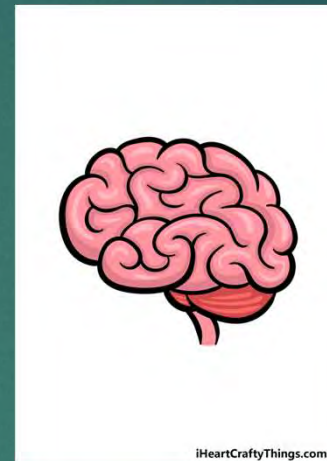
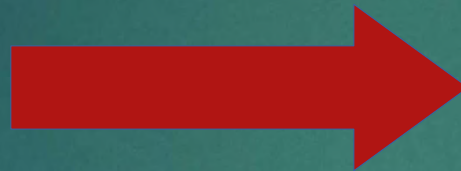
Stress evolutionair gezien

- ▶ Vroeger zorgde stress ervoor dat we adequaat reageerden in gevaarlijke situaties
- ▶ Fight of Flight Response
- ▶ Lichaam maakt zich klaar voor actie en voert deze actie dan ook uit.
- ▶ Nu bereidt lichaam zich nog steeds voor bij moeilijke situaties maar er volgt geen actie meer, geen ontlading

STRESS EN HET LICHAAM



STRESS EN HET LICHAAM



Je brein kalmeren

- ▶ Ademhaling is de biologische respons waar we het meest bewuste controle over hebben
- ▶ Vertragen van de ademhaling heeft positief effect op andere lichamelijke stressresponsen
- ▶ Hartslag
 - ▶ Inademen: versnellen \updownarrow Hartslagvariabiliteit
 - ▶ Uitademen: vertragen
 - ▶ Hartslagvariabiliteit = signaal aan brein: veilig/onveilig
 - ▶ Snelle ademhaling: Laag
 - ▶ Trage ademhaling: Hoog

Je brein kalmeren

- ▶ Vertraag je ademhaling
 - ▶ 10 seconden ademhaling
 - ▶ 4 seconden inademen
 - ▶ 6 seconden uitademen
 - ▶ = 6x ademen per minuut

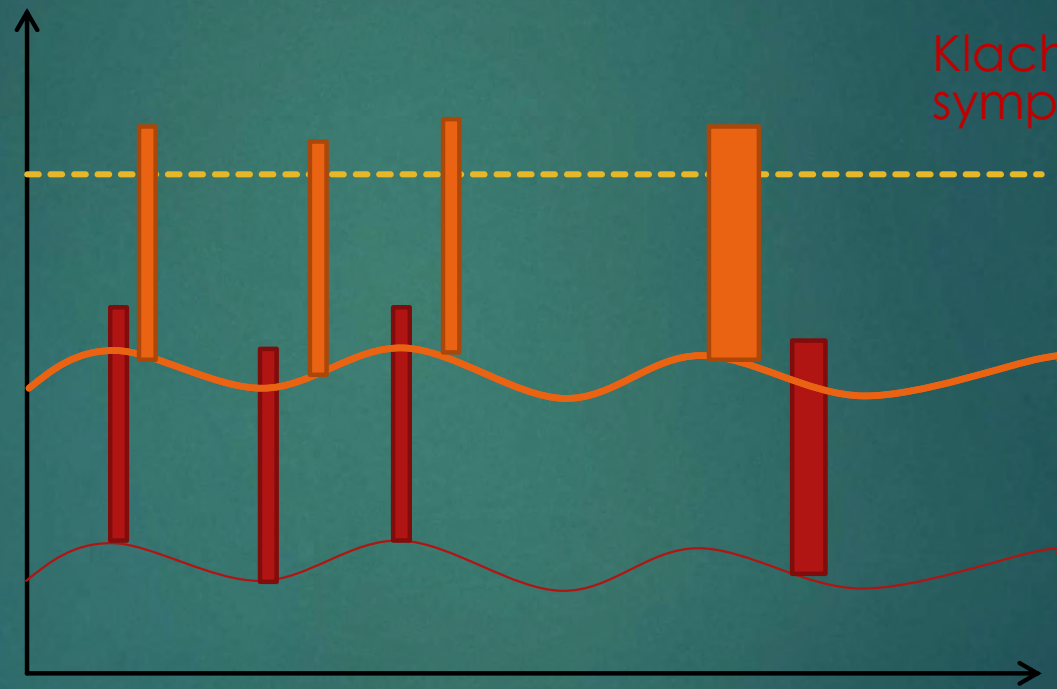
Spanning



- ▶ Heel de dag door spanning opbouwen
- ▶ Aparte spanningsmomenten lijken soms banaal, opsomming weegt door
- ▶ Gemiddelde spanningsniveau vs symptoomdrempel.

Chronische stress

Algemeen
spanningsniveau



Klachten- of
symptoomdrempel

tijd

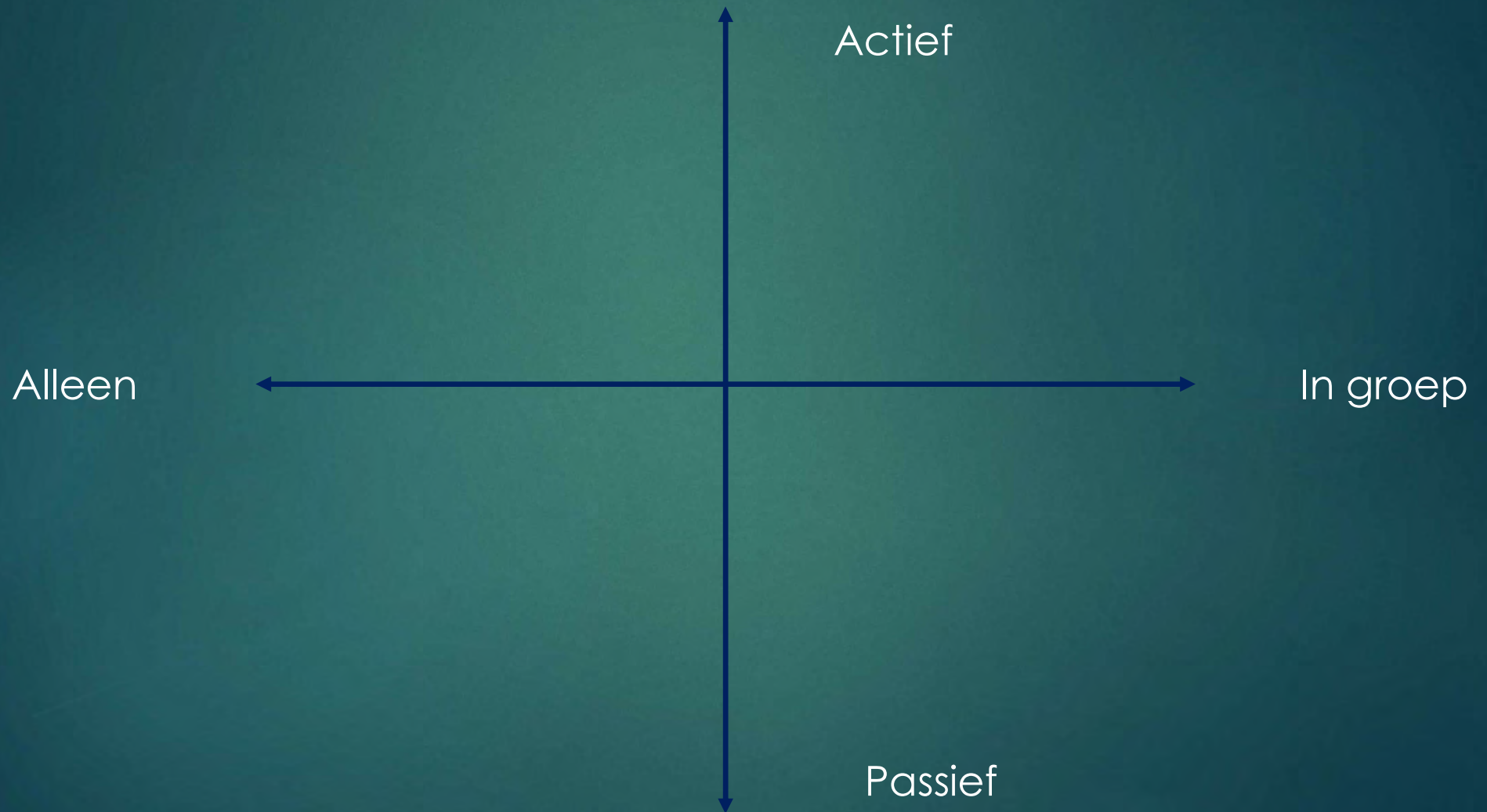
HERSTEL

Rust of Herstel

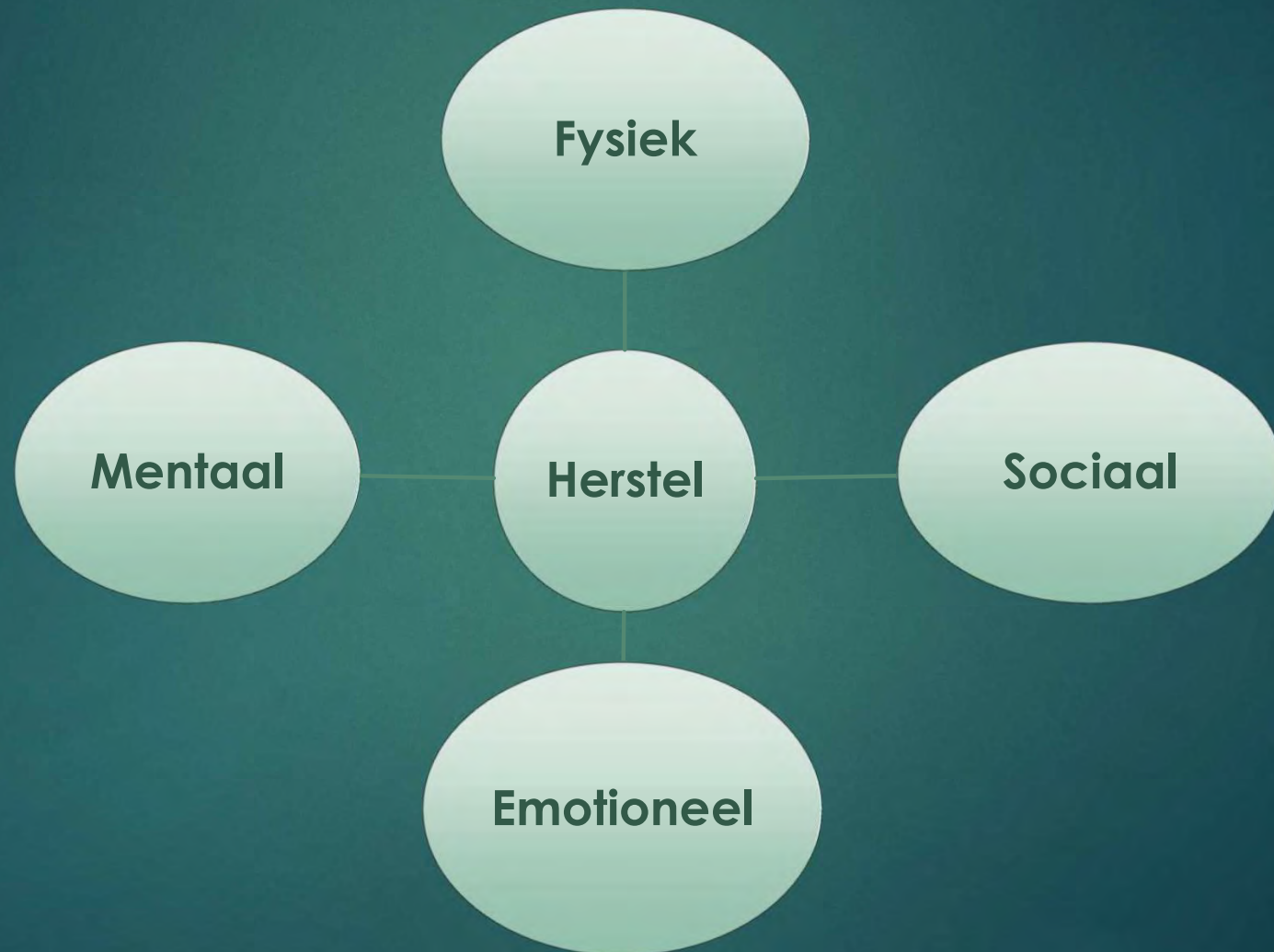
- ▶ Soms beter kiezen voor woord 'Herstel' dan 'Rust'
 - ▶ Rust = passief,
 - ▶ Herstel = actief/passief
- ▶ Nood zal mee afhankelijk zijn van overige invulling overdag (aard job, bezigheden,...)



Vormen van Herstel



Vormen van Herstel



Meer vormen van herstel

