

## Beïnvloedt stress jouw gezondheid?

Bij stress denken velen aan druk op het werk of privé situatie, hoofdpijn, buikklachten en verminderde concentratie. Maar stress doet veel meer. Denk maar eens aan een versnelde hartslag of verhoogde bloeddruk.

Er zijn symptomen die op kort termijn merkbaar zijn maar ook andere symptomen die stiekem iemands gezondheid kunnen beïnvloeden. Zo kan een hoge bloeddruk jarenlang onopgemerkt blijven doordat het "went". Een verminderde concentratie kan ervoor zorgen dat je minder alert en scherp bent in situaties waar dat wel zou moeten. Bijvoorbeeld in het verkeer of op het werk als je machines bedient. Een ongeluk zit in een klein hoekje en als je nagaat bij jezelf of in je omgeving, hoe vaak gebeurt er iets door onoplettendheid? Stel je dan voor dat je continu onoplettend bent vanwege stress.

Maar er zijn ook andere vormen die de gezondheid kunnen beïnvloeden waar men in eerste instantie niet aan denkt. Het klinkt vergezocht maar er zijn genoeg gevallen bekend waarbij stress de boosdoener was. Personen verliezen langzamerhand hun motivatie en gaan minder goed voor zichzelf zorgen, ongezond eten of minder bewegen. Soms komt er middelengebruik of misbruik aan te pas. Als het te lang duurt kan een verminderde motivatie leiden tot burn-out en depressiviteit.

Herken je jezelf in één of meerdere van onderstaande symptomen? Dan is het tijd om er iets aan te doen!

Lichamelijk	Gedrag	Emotioneel	Cognitief
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoofdpijn</li><li>• Nek- en ruggpijn, stijfheid</li><li>• Spijsverteringsstoornissen</li><li>• Maagklachten</li><li>• Darmklachten</li><li>• Hartkloppingen</li><li>• Zweten</li><li>• Rusteloosheid</li><li>• Vermoeidheid</li><li>• Slaapproblemen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afsnauwend</li><li>• Kritischer dan normaal</li><li>• Ongemotiveerd, verminderde prestaties</li><li>• Tandknarsen</li><li>• Overmatig eten</li><li>• Middelengebruik</li><li>• Tics</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prikkelbaar, geïrriteerd</li><li>• Tranen, huilen</li><li>• Woede</li><li>• Nerveus</li><li>• Moedeloosheid</li><li>• Verveling, leeg gevoel</li><li>• Eenzaamheid</li><li>• Verlies van humor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verminderd denkvermogen</li><li>• Besluiteloosheid</li><li>• Vergeetachtig</li><li>• Concentratieproblemen</li><li>• Verminderde creativiteit</li><li>• Verminderd oplossend vermogen</li><li>• De gemakkelijkste weg kiezen</li></ul>

Het is een heel langzaam proces dat er stiekem insluipt. Daardoor heeft men het meestal niet door totdat men ineens beseft dat er iets aan de hand is. Om die reden adviseer ik om alert te zijn op signalen van beginnende stress en maatregelen te nemen. Neem de tijd om bij te komen, te ontspannen en je hart te luchten. En wees daar consequent in. Geef duidelijk je grens aan en ga er niet te vaak overheen. Sport of een hobby kan een uitkomst bieden.