

GRATIS E-BOOK

# STRESS HERKENNEN

HET BEGIN VAN EEN  
POSITIEF EN STRESSVRIJ  
LEVEN



P. VAN VLIET - PSYCH&

## Voorwoord

Super dat je dit E-book hebt gedownload. Want jij, net als ieder ander, ervaart wel eens stress of spanningen. Als deze stressvolle situaties van korte duur zijn, is er niks aan de hand. Echter moet alles tegenwoordig steeds maar sneller. De verwachtingen van je werk, vrienden en familie maar ook naar jezelf, worden hoger. We staan voortdurend aan! We zijn alert voor alles in onze omgeving. Helaas hebben we nooit een vak op school gehad, die ons leerde hoe we stresssignalen kunnen erkennen.

Tijdens dit e-book kom je erachter hoe je stresssymptomen kunt herkennen. Na elke stresscategorie krijg je de mogelijkheid om in te vullen, welke stresssymptomen voor jouw herkenbaar zijn. Dit is de eerste stap naar een positief en stressvrij leven.

# *Inhoud*

09

P S Y C H I S C H E  
S T R E S S -  
S Y M P T O M E N

18

G E D R A G S  
S Y M P T O M E N

25

L I C H A M E L I J K E  
S T R E S S -  
S Y M P T O M E N

36

P S Y C H & :  
P O S I T I E F  
S T R E S S V R I J

## Inleiding

Spanning is een mentale staat die zich uit in het lichaam. Spanningen ontstaan door angsten die zich uiten in stress. Zo kan je bijvoorbeeld bang zijn voor de reactie van een ander: Hoe reageert je baas als je deadline niet haalt? Hoe reageert die vriend of kennis als jij vertelt dat je anders over de situatie denkt? Of de angst die het onbekende met zich meebrengt.

Stress hoeft overigens niet ongezond te zijn. Kortdurende stress bijvoorbeeld is zelfs van een enorme waarde. Waarom? Het maakt ons alerter voor onze omgeving. Je hoort, ziet en voelt meer, waardoor je beter informatie opslaat. Dit komt omdat jouw sensorische receptoren gevoeliger worden en het sympathische systeem in actie komt.

Ongezonde stress ontstaat doordat je voor een langere tijd in (de reactie op) een (stressvolle) situatie blijft hangen en/of veel kortdurende stresssituaties achter elkaar beleeft, waardoor jij mentaal en lichamelijk niet kan herstellen. We hebben geleerd om altijd aan te staan, waardoor ons lichaam en onze psyche voortdurend in spanning verkeren. Problematische gedachten zorgen ervoor dat je spieren zich aanspannen. De gedachten hebben invloed op ons gedrag. Omgekeerd kan ons gedrag ook invloed hebben op onze gedachten.

Het is soms lastig stress bij jezelf te herkennen.



Stress is een reactie van lichaam en ziel  
op gebeurtenissen die we niet juist  
verwerken.

*Liefs*  
*Patty*

*P. van Vleet*



Stressreacties kun je onderverdelen in 3 categorieën:

1. Psychisch
2. Gedrag- en sociaal
3. Lichamelijk

Alle drie hebben ze met elkaar te maken, en zijn niet los van elkaar te zien. Het is als een vicieuze cirkel. Het één veroorzaakt het ander. Door op een bepaalde manier over iets te denken (psychisch), reageer je op een bepaalde manier (gedrag), deze reactie zet van alles in het lichaam in werking, wat zorgt voor een lichamelijke reactie (lichamelijk). Wat ook weer op een bepaalde manier je stemming beïnvloed (psychisch), waardoor je je weer anders gaat gedragen (gedrag) en ga zo maar door. Stress heeft alles te maken met je mindset.

De manier hoe je over iets denkt geeft je een bepaalde emotie. Deze emoties zorgen ervoor dat je tot een bepaalde manier tot actie komt. Alleen bij de juiste actie voor zorg je dat je tot een juiste uitkomst komt. Namelijk het leren van de situatie waardoor deze de volgende keer geen spanningen meer creëert.

Laten we per hoofdstuk gaan bekijken welke symptomen comorbiditeit vormen. Alle bij de categorieën genoemde symptomen blijken uit wetenschappelijk onderzoek een verband met stress te hebben.



01



PSYCHISCHE  
SYMPTOMEN

01

## Psychische symptomen

Bij stressvolle situaties komen stresshormonen vrij. Deze hormonen zorgen dat bepaalde gebieden in de hersenen een remmende werking ervaren. Het is niet gek als je angstig bent op het moment dat je stress ervaart. Angst is zoals in de inleiding besproken dan ook niet los te koppelen van stress. Dit is niet erg, het wordt pas een probleem als je voortdurend onder spanning staat. Je bent of wordt dan vaak angstig zonder dat daar een directe aanleiding voor is. Maar andersom kan stress ook voor angsten zorgen.

Stress verstoort ook andere mentale processen. Zo is dat voornamelijk het geval bij gebieden in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor de emotieregulatie. Het herkennen van

klachten op psychisch gebied is hierdoor erg belangrijk. De volgende psychische symptomen zijn gerelateerd aan stress:

- *(Veel) piekeren en belemmerende gedachten;*

Je maakt je zorgen over van alles. Je maakt je druk over de kleinste dingen. Je maakt als het ware van een mug een olifant. Als je last hebt van langdurige stress laten deze zorgen je niet meer los. Niet heel raar... want doordat je niet de tijd hebt gehad om te herstellen van de stress, raak je geestelijk uitgeput.

In het verlengde van piekeren staan belemmerende gedachten. Je bent als het ware aan het piekeren, maar je legt de focus hierbij vooral op wat er allemaal niet kan of mag. Mogelijkheden en oplossingen zijn er amper of niet meer.

Je kunt hierbij denken aan gedachten als ‘ik ben niks waard’, ‘ik kan het beter niet doen, want hun zijn beter’ of ‘het komt nooit meer goed’. Deze gedachten vormen een belemmering in je dagelijks leven en kunnen ervoor zorgen dat de stress langdurig standhoudt. Achterdocht en wantrouwen zijn hierbij in verband te brengen.

- *Emotioneel;*

Door stress kan je anders gaan reageren dan dat je normaal zou doen. Je kunt bijvoorbeeld eerder in tranen uitbarsten, of bozer reageren. Je kan door de kleinste dingen getriggerd worden. Dit kan een zinnigheid of omgeving zijn waardoor je emotioneler reageert.

- *Lusteloosheid en Stuurloosheid;*

Het is niet raar dat jij je opgejaagd voelt. Je energiereserves worden verbruikt, daardoor kom je niet meer tot rust waardoor je uiteindelijk futloos voelt. Je interesse is weg, en jezelf motiveren lukt vaak niet meer. Je lijkt stuurloos op zee te varen.

- *Concentratieproblemen;*

Doordat je veel aan je hoofd hebt is het vaak moeilijker om je te concentreren. Bij kortdurende stress word je alerter op je omgeving maar zodra je langdurig of chronische stress ervaart verzwakt deze alertheid. Door de druk die je voelt om te presteren, veel piekert en slecht slaapt kan een lawaaiëring omgeving net even te veel zijn. Je aandacht zweeft weg bij een lang verhaal en focussen op één ding is soms niet mogelijk.

- *Vergeetachtigheid;*

Bij een (lange) periode van stress merk je vaak dat je kleine dingen vergeet. Je mist bijvoorbeeld die ene afspraak, de deur op slot te doen of je gaat naar de winkel, maar komt terug zonder dat ene wat je echt nodig had.

- *Gevoel van controleverlies, onzekerheid en minderwaardigheid;*

Stress kan ervoor zorgen dat je onzeker wordt over jezelf. Het kan je het gevoel geven dat je de grip op een situatie of op je leven kwijt bent. Ook kan het zijn dat je gevoelens van minderwaardigheid ontwikkeld. Belemmerende gedachten hangen hiermee samen en geven je het gevoel dat je geen controle hebt over je eigen leven.

- *Drukkend gevoel;*

Stress zorgt vaak voor een gevoel dat je geleefd wordt. Je moet aan de verwachtingen van jezelf maar ook aan de verwachtingen van anderen voldoen. Je moet overal presteren. Je gezin, vrienden en je werk, vragen altijd veel van je. Jij wilt hen niet teleurstellen en jezelf al hellemaal niet. Je staat daarom altijd voor iedereen klaar. Uiteraard is dit geen slechte eigenschap, echter moet jij het wel aan kunnen. Als je in lichamelijke en psychische balans bent lukt het je ook makkelijk, maar als je last hebt van stress kan dit teveel voor je worden.

- *Depressieve gevoelens;*

Doordat je emotioneel uitgeput bent, en nergens meer zin in hebt, depressieve gevoelens ontwikkelen.


Je ziet alles maar somber in en hebt nergens meer zin in. Je bent snel boos en/of voelt je leeg. Het toekomstperspectief ontbreekt. Een depressieve stoornis is een combinatie van al het bovenstaande en kan naast een burn-out of psychose een gevolg zijn van langdurige stress.

- *Psychose*

Bij lichamelijke en psychische vermoeidheid kan je in een psychose terecht komen. Bij een psychose is het zo dat je last hebt van wanen en/of hallucinaties. Je gevoelsleven is als het ware in de war. Hulp van een psycholoog of psychiater is dan ook echt noodzakelijk.



WELKE PSYCHISCHE STRESS  
SYMPTOMEN HERKEN JIJ BIJ  
JEZELF?



EIGEN NOTITIES

02



GEDRAGS  
SYMPTOMEN

02

# Gedragssymptomen

Uiteraard kun je ook merken dat je stress hebt doordat je ander gedrag gaat vertonen. Deze gedragingen hebben een comorbiditeit met stress:

- *Vermijding;*

Bij langdurige stress blijft je adreneralineniveau hoog, waardoor ontspannen en genieten van dingen lastig wordt of misschien wel helemaal niet meer lukt. Doordat je nergens meer zin in hebt, ga je dingen vermijden. Belemmerende gedachten kunnen een rol spelen bij het vermijden van situaties of bepaalde acties. Door de gedachten dat het je toch niet lukt, geeft jou de mogelijkheid om die actie te vermijden en deze niet uit te voeren.

Als je een relatie hebt, kan stress er ook voor zorgen dat je de intimiteit met je partner gaat vermijden. Doordat je niet meer kan ontspannen en niet meer geniet van dingen, vermijd je deze intimiteit. Daarnaast kan het zijn dat je lichamelijke klachten ontwikkeld. Zo kan het zijn dat je niet meer seksueel opgewonden kan raken. Uit onderzoek is echter gebleken dat het hebben van intimiteit juist het stressniveau kan verlagen.

- *Eetgedrag;*

Veel mensen gaan als ze zich down voelen meer eten. Bij suikerhoudend voedsel is dat te wijten aan het feit dat je dan endorfine aanmaakt. Endorfine is een gelukshormoon en geeft dus een tijdelijke oplossing voor het ervaren van stress.

Ook geeft eten uiteraard meer energie aan het lichaam. Een andere samenhang met stress kan juist zijn dat je te weinig gaat eten. Door de adrenaline in je lichaam, is je bloedsuikerspiegel verhoogd waardoor je geen trek meer hebt. Zowel te veel eten als te weinig kunnen extra problemen geven.

- *(Meer) Middelgebruik;*

Bij het nuttigen van verslavende middelen, zoals alcohol en drugs maakt je lichaam dopamine aan. Dopamine zorgt voor een genotsgevoel, waardoor je de stress even niet ervaart. Bij roken is het zo dat doordat je meer cortisol aanmaakt tijdens een stressvolle situatie, de (normale) hoeveelheid nicotine die je nodig hebt, niet tot het effect lijdt die je normaal gewend bent. Maar deze reacties die het lichaam geven is maar tijdelijk en je hebt steeds

meer van het middel nodig om hetzelfde genotsgevoel te krijgen. Door te vluchten in bijvoorbeeld alcohol wanneer je stress ervaart, ligt het voor de hand, dat er een verslaving wordt ontwikkeld. En dat niet alleen, het brengt ook andere problemen met zich mee. Op korte termijn lijkt het dus een prima oplossing, maar op lange termijn druk je de stress dus alleen maar weg en werkt het zelfs averechts.

- *Agressie;*

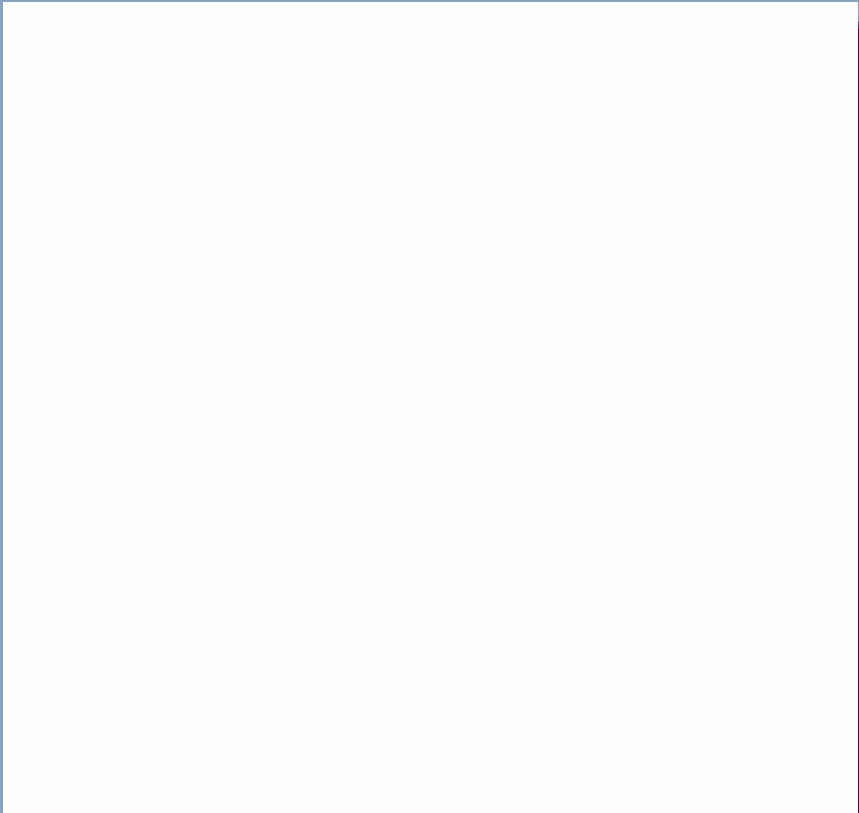
Zoals eerder al beschreven reageer je vaak emotioneler als je last hebt van stress. Jouw frustratie uit zich in je gedrag en je reageert wellicht bozer op je omgeving. Je naasten zullen dit vaak als eerste merken. Je komt bot uit de hoek of kan zelfs echt agressief gedrag gaan vertonen op momenten waarbij je normaal niet eens boos zou worden.

- *Actief;*

Doordat je lichaam bij stress vol met adrenaline zit, kan je erg actief worden en veel gaan praten. Echter geeft dit een averechts effect, want bij (langdurige) stress heb je weinig energie. Hyperactiviteit en druk gedrag zorgt ervoor dat je meer uitgeput wordt. Het actieve gedrag kan zich uiten in bijvoorbeeld meer te gaan sporten of je volledig op je werk te storten. Door de vermoeidheid lijkt het echter vaak of er niks uit je handen komt. Door gebrek aan concentratie wil je alles tegelijk doen, zonder de vorige activiteit te hebben afgerond.

Als je de neiging krijgt om de activiteiten op je werk te beperken en je energie is omgeslagen ligt een burn-out op de loer.

WELKE GEDRAGSMATIGE  
SYMPTOMEN VAN STRESS  
HERKEN JIJ BIJ JEZELF?



EIGEN NOTITIES



03



LICHAMELIJKE  
SYMPTOMEN

03

## Lichamelijk

De meeste voorkomende lichamelijke symptomen die horen bij de stressreactie zijn over het algemeen wel bekend. Je hartslag gaat omhoog, je spieren trekken samen, je gaat meer zweten (klamme handen). Maar buiten deze algemene lichamelijke reacties zijn er heel wat andere klachten die door (langdurige) stress kunnen worden veroorzaakt.

Symptomen van lichamelijke klachten die gerelateerd zijn aan stress zijn kunnen zijn:

- *Vermoeidheid of slecht slapen;*

Eén van de meest voorkomende klachten die horen bij stress is vermoeidheid. Bij kortdurende stress hoeft dit geen probleem te zijn, want je lichaam en psyche krijgen de tijd om zich te herstellen.

Bij langdurige of constante stresssituaties, krijg je mentaal en lichamelijk geen tijd om te herstellen. Het kan daarom voelen of je lichaam zwaar aanvoelt en je nauwelijks iets kan doen. Om iets voor elkaar te krijgen, heb je grote wilskracht nodig. Uitputting ligt dan op de loer. Door de constante adrenaline is het daarnaast ook vaak dat je niet in slaap kan komen. Het is dus dubbel op.

- *(langdurig) Verhoogde bloeddruk;*

Doordat je hart samentrekt en bloed sneller door het lichaam pompt ontstaat er druk op de bloedvaten. Bij ontspanning is er een lage druk (onderdruk), tijdens inspanning een hoge druk (bovendruk). Stress zorgt voor een verhoging van je bloeddruk, doordat je constant onder spanning staat.

- *Hartkloppingen;*

Bij inspanningen kan het zijn dat je je eigen hart voelt kloppen. Dit kan bij stress ook het geval zijn. Als je dit de eerste keer ervaart kan dit zeer beangstigend zijn en zelfs lijden tot een paniekaanval. Uiteraard willen we niks uitsluiten, dus ben je echt bang dat je een hartaanval krijgt, raadpleeg dan gelijk het noodnummer.

- *Buikpijn, misselijkheid (duizelingen) en maagklachten;*

In nieuwe situaties is het op zich niet heel raar als je een klein beetje misselijk bent. Wel moet dit uiteraard maar van tijdelijke aard zijn. Ditzelfde geldt voor buikpijn. Denk bijvoorbeeld maar aan toen je jong was en je een spreekbeurt moest houden, die kriebels in je buik voor je aan de beurt was.

- *Spierpijn en stijfheid;*

Je spieren spannen zich aan, maar bij langdurig aanspannen van je spieren is spierpijn een logisch gevolg. Ook stijfheid van spieren is hier uiteraard een gevolg van. Vaak hebben deze klachten een samenhang met hoge rug, schouder en/of nekkklachten.

- *Hoofdpijn en migraine;*

Hoofdpijn die in verband staat met stress wordt vaak veroorzaakt door de spierspanning vanuit je rug/schouders. Naast de spanningshoofdpijn heb je waarschijnlijk ook vaak last van een stijve of pijnlijke rug, schouders en/of nek, zoals onder ‘spierpijn en stijfheid’ al is benoemd.

- *Oorsuizen (tinnitus);*

Oorsuizen zijn geluiden die niet vanuit de omgeving komen, maar juist van binnenuit.

Het hoeven overigens geen suizen te zijn, maar kunnen ook de vorm aan nemen van piepen of juist fluiten.

- *Snel schrikken;*

Doordat stress ervoor zorgt dat je alerter wordt, en je makkelijker je aandacht fixeert op één ding, merk je andere zaken om je heen niet op. Plotselinge aanrakingen en geluiden kunnen daarom een schrikreactie geven.

- *Rusteloosheid;*

Doordat je een stoot adrenaline in je lijf hebt, kan het zijn dat je je rusteloos gaat voelen. Je hebt dan constant het idee dat je wat moet doen. Het erge is dat alles wat je doet, de stress alleen maar erger maakt.

Door deze rusteloosheid komt er niks concreets uit je handen en concentreren lukt vaak niet.

- *Hyperventilatie of ademnood;*

Zoals je merkt bij inspanning, gaat ook je ademhaling omhoog tijdens stress. Dit komt doordat je lichaam de zuurstof naar je spieren stuurt. Een versnelde ademhaling kan hyperventilatie veroorzaken.

Hyperventilatie wordt veroorzaakt door een tekort aan CO<sub>2</sub>, doordat je meer uitademt dan dat je inademt. Als de stressfactoren verdwijnen, zul je zien dat je ademhaling weer vertraagt.

- *Spijsverteringsklachten;*

Wanneer je in een situatie moet vluchten of vechten gebruikt je energie. Tijdens zo'n situatie vertraagt of stopt de stofwisseling. Hierdoor kan je een opgeblazen gevoel krijgen. Of soms zelfs heftige buikpijn. Spijsverteringssappen worden hierdoor slechter aangemaakt. Waardoor je voeding minder goed verteerd.

- *Menstruatiestoornis en impotentie;*

Spanningen en stress houden verband met verstoringen van de menstruatiecyclus. De menstruatiecyclus kan onregelmatig worden, maar het kan ook zijn dat je één of meerdere cyclussen overslaat. Zijn er spanningen in een relatie, op het werk of wordt er druk gelegd op seks kunnen er bij mannen erectieproblemen ontstaan.

- *Rode vlekken op de huid en andere huidaandoeningen:*

Die rode plekken in je nek in spannende situaties. Je hebt het vast ooit wel eens bij iemand gezien of zelf ervaren. Je lichaam produceert cortisol. Cortisol is een hormoon die zorgt voor een vlucht-, vecht-, of vriezen reactie. Bij (langdurige) stress wordt er steeds opnieuw meer cortisol aangemaakt,

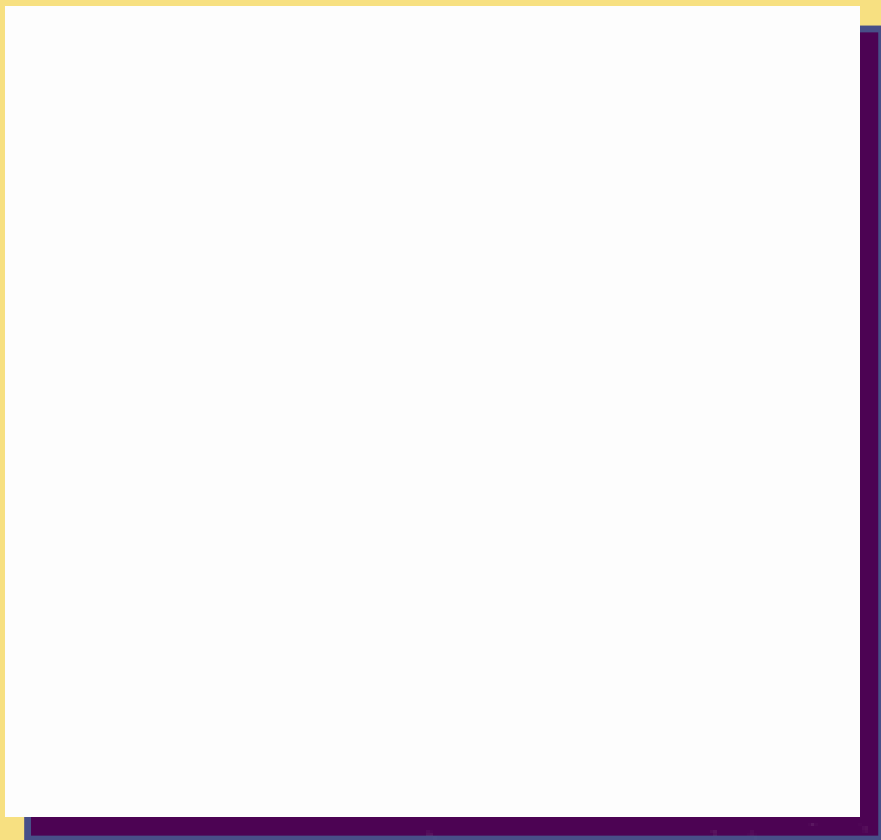


wat tot gevolg heeft dat het immuunsysteem (al dan niet tijdelijk) minder goed zijn werk doet. Ondanks dat je hierdoor vatbaarder ben voor allerlei verschillende aandoeningen, komen huidaandoeningen het meeste voor. Te denken valt bijvoorbeeld aan eczeem of acne.

---

Uiteraard kunnen bovenstaande stressfactoren ook een andere medische oorzaak hebben. Laat dit voor de zekerheid altijd even onderzoeken door een arts als je je zorgen maakt.

WELKE LICHAAMELIJKE  
KLACHTEN ERVAAR JIJ?

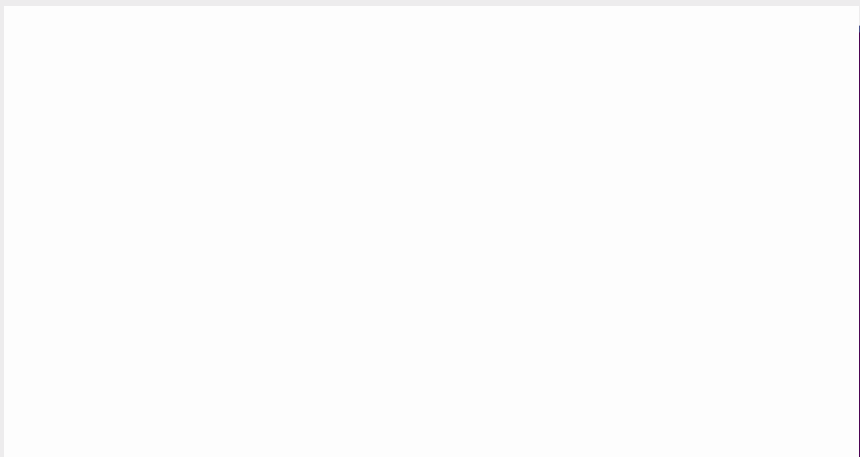


EIGEN NOTITIES

OMSCHRIJF EEN STRESSVOLLE  
SITUATIE UIT DE AFGELOPEN 2  
WEKEN.



WAT MERKTE IK?  
(DENK AAN DE CATEGORIEËN VAN STRESS  
SYMPTOMEN)

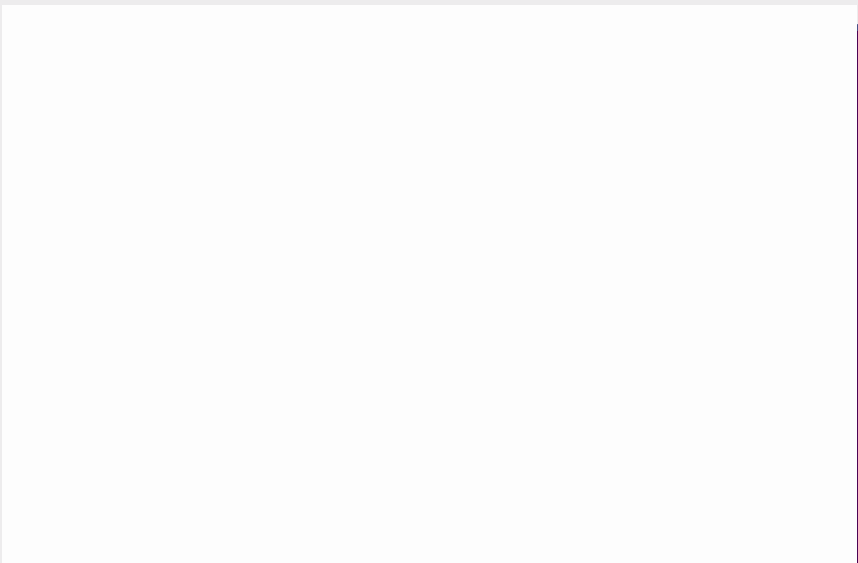


WAT MERKTE ANDEREN?



WAT HAD IK ZELF ANDERS  
KUNNEN DOEN?

(WELKE GEDACHTEN ZOULDEN MIJ HEBBEN  
GEHOLPEN?)



## Tot slot

Elk mens is uniek en jij dus ook! Dit betekent dat jij op jouw unieke manier omgaat met stress. Zojuist heb jij de eerste stap gezet naar positiever en stressvrij leven! Daar mag je trots op zijn! Door jouw manier van stress symptomen te herkennen, kan jij aan de slag met het verminderen hiervan. Nu is het aan jou om stap twee te zetten, door actief aan de slag te gaan met stressreductie/management.

Dit kan door je aan te melden voor het traject '**Psych&: Positief en stressvrij**'. Na het traject zal jij op de juiste manier kunnen reageren op een normaal zo stressvolle situatie. Hierdoor ervaar je minder vermoeidheid waardoor je meer uit het leven kunt halen.

Een leven met minder stress, meer zelfinzicht en positiviteit! Wie wil dat nou niet?

Tijdens de cursus Positief StressVrij leer je o.a. waar stress nu werkelijk voor dient, hoe jij op dit moment met stressvolle situaties omgaat (coping) en wat je hierin kan veranderen. Je leert een positieve mindset te creëren.

26 september gaat het 4 wekelijkse traject van start.

Klik snel op onderstaande link (hartje) voor meer informatie en aanmelden! Zorg dat je erbij bent, want dit magische aanbod wil jij niet missen!



# WIL JE MEER VAN PSYCH&?

Vond je het E-book tof? Zorg dan dat je niks mist van Psych&!

Elke maandag deel ik een motiverende quote van een grootmeester die veel betekend heeft in de psychologie:



@Pattys\_Psyche



@PattysPsyche



P. van Vliet Psych&



@PattysPsyche

Liever persoonlijke coaching?

Ook dat kan natuurlijk. Ga dan snel naar

[www.psych-en.nl/aanmelden](http://www.psych-en.nl/aanmelden)

en ik zie je snel (online of op locatie).

Liefs  
Patty

