



Leer stress (tijdens of door thuiswerken) herkennen

Ondanks dat je momenteel niet meer op kantoor bent waar je collega's je in allerlei stressvolle situaties kunnen trekken, kun je toch behoorlijk wat stress ervaren tijdens (of zelfs door) het thuiswerken. Denk bijvoorbeeld aan de situatie dat je gebeld wordt door een belangrijke klant precies op het moment dat je je peuter op het aanrecht ziet klimmen.

Voel je het al? Je hartslag stijgt, je lichaam spant aan. Je gaat sneller ademen en trekt wit weg.

Maar gelukkig, nog voordat je je telefoon op kunt nemen zit je peuter al weer rustig op de grond. Je hartslag daalt weer en je lichaam ontspant. Langzaam kun je weer normaal functioneren.

Acute stress

Heb je je weleens afgevraagd wat er allemaal gebeurt op zo'n moment van acute stress? Welke symptomen van stress zijn er in je lichaam op te merken?

In een stressvolle situatie wordt er een alarmsignaal gestuurd naar de **hypothalamus** in je hersenen. Dit gedeelte van je hersenen communiceert met de rest van je lichaam via het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel regelt alle onbewuste processen in je lichaam zoals ademhaling, hartslag, bloeddruk, spijsvertering en stofwisseling.

Het autonome zenuwstelsel bestaat weer uit het sympathische zenuwstelsel (het gaspedaal van je lichaam) en het parasympatische zenuwstelsel (het rempedaal van je lichaam).

Het sympathische zenuwstelsel (het gaspedaal)

In een situatie van acute stress wordt het gaspedaal geactiveerd: dit staat ook wel bekend als de "fight or flight" modus. Hierbij worden verschillende lichamelijke processen in gang gezet die je in staat stellen om ofwel het gevaar te **confronteren** (fight) ofwel te ontsnappen (flight):

- Je bloeddruk en hartslag stijgen en je spieren spannen zich aan, om fysiek klaar te zijn voor wat er komen gaat.
- Je longblaasjes worden wijder en je ademhaling versnelt zodat je hersenen genoeg zuurstof krijgen om met focus te kunnen handelen.

- Het bloed stroomt naar je spieren, je hart en je hersenen (en minder naar je andere organen en bijvoorbeeld je gezicht – je trekt wit weg).
- “Ondergeschikte” processen zoals spijsvertering en voortplanting worden vertraagd of zelfs op pauze gezet zodat je hier geen energie aan verspilt.
- Je begint te zweten omdat je lichaam zich klaarmaakt om de warmte af te voeren die gepaard gaat met de fysieke inspanning die mogelijk plaats gaat vinden.

Tijdens dit proces wordt in je bijnieren adrenaline en cortisol aangemaakt. Adrenaline komt vrijwel meteen vrij en maakt het mogelijk dat je bloeddruk en hartslag stijgen. Cortisol komt iets trager vrij en zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt en je stofwisseling sneller gaat. Daardoor krijg je een energieboost die je hard nodig hebt in situaties van acute stress.

Het parasympatische zenuwstelsel (het rempedaal)

Wanneer de stressvolle situatie voorbij is, wordt het **rempedaal** geactiveerd: ook wel bekend als de “rest and digest” modus. Het parasympatische zenuwstelsel schakelt de herstellende functies van je lichaam in en brengt je in een staat van rust: je hartslag, bloeddruk en ademsnelheid dalen weer, je spieren ontspannen zich, je immuunsysteem werkt weer optimaal en je spijsvertering wordt gestimuleerd.

De aangemaakte cortisol wordt afgevoerd naar je hersenen en hecht daar aan de hippocampus. Daarmee wordt als het ware de natuurlijk rem van het stresssysteem ingetrapt.

Wanneer er voldoende rust is wordt er een nieuwe stof aangemaakt in je bijnieren: DHEA (dehydroepiandrosteron). DHEA is een van de herstel hormonen die spanning en vermoeidheid na een moment van stress laten afnemen. Dit hormoon kan enkel aangemaakt worden als je lichaam voldoende rust heeft en geen tekort heeft aan energie.

Deze opvolging van gebeurtenissen wordt ook wel de “stressrespons” genoemd. Het herkennen van de stressrespons en bewust worden van de symptomen van stress kunnen je helpen om je mindset tegenover stress te veranderen.

Kun je al deze gebeurtenissen en sensaties bij de volgende stressvolle situatie actief proberen te ervaren?