

Functionele stressreactie

Stress komt voort uit angst. We kunnen bang worden door iets wat we zien, horen, ruiken of voelen.



De angst of het voorgevoel dat er iets naars gaat gebeuren, heeft een functie. Het zorgt ervoor dat ons lichaam stresshormonen aanmaakt, waardoor we veel sneller en sterker kunnen reageren op zaken dan anders.

Oorspronkelijk levert de stressreactie een explosieve krachtinspanning op, waardoor we kunnen ontsnappen aan (levens-)bedreigend gevaar. Stress maakt ons sterk en alert.

Disfunctionele stressreactie



Helaas is niet alle angst functioneel. Een stressreactie schiet zijn doel voorbij als er geen reden is om ergens bang voor te zijn.

Je reageert dan onnodig fel op situaties en verbruikt teveel energie.

Toch jagen we onszelf geregeld de stuipen op het lijf:

“Wat als mijn presentatie mislukt?”, “Wat als ik mijn werk niet op tijd afkrijg?”, “Wat als ik een blauwtje loop?”, “Wat als ik mijn rekeningen niet meer kan betalen?”, “Wat als ik te laat op school kom om mijn kinderen op te halen?”

Angstaanjagende gedachten roepen dezelfde stressreactie op als (levens-)bedreigende situaties. En zo kunnen angsten, zorgen en frustraties, letterlijk ziekmakend zijn.

Want de energie die nodig is voor de stressreactie gaat ten koste van de energie die we nodig hebben voor een gezond werkend immuunsysteem.

Het gevolg: hoe langer angstaanjagende gedachten in stand worden gehouden, hoe meer we fysiek en mentaal uit balans raken. Met ziekte en uitval als eindresultaat.

Stress-Alert-System B.V.
Woudenbergseweg 19 D-1
3707 HW Zeist, Nederland

Tel.: +31(0)88 – 350 20 50
Mail: info@stressalertsystem.nl

KvK: 57063257

Specialisten op het gebied van
stresspreventie

Bel voor een vrijblijvend gesprek:
088 – 350 20 50