

Wat is stress?



Stress - we gebruiken het woord bijna dagelijks, maar vaak bedoelen we iets anders. Soms verwijst het naar de **oorzaak** (“werkdruk”, “geldzorgen”), soms naar het **gevoel** (“onrust”, “opgejaagd”).

In werkelijkheid is stress een **natuurlijke reactie van je lichaam**, bedoeld om je te helpen omgaan met wat op je pad komt. Ze kan gezond en motiverend zijn, maar ook uitputtend en belastend.

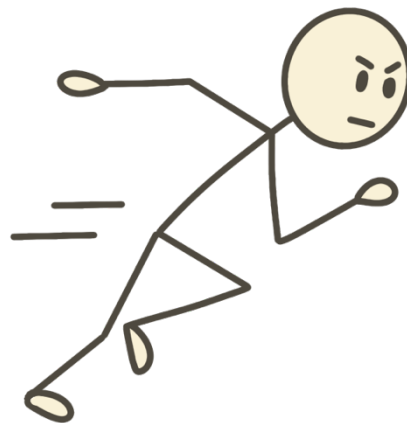
Hoe werkt het?

Een **stressor** (een prikkel of gebeurtenis) zet je **stresssysteem** (je zenuwstelsel en hormonen) aan het werk.

Dat systeem zorgt ervoor dat je lichaam in actie komt. Je merkt het in:

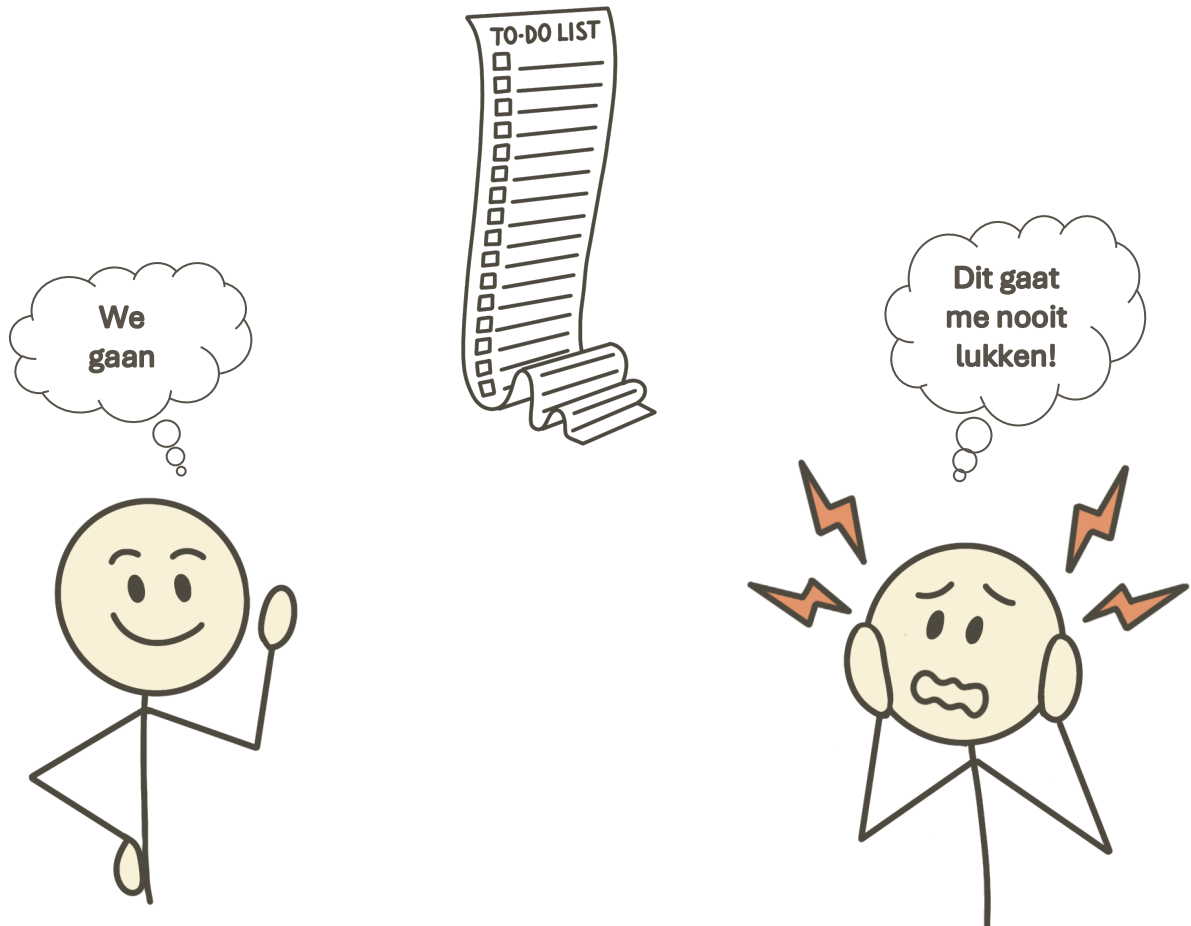
- je lichaam (snellere hartslag, gespannen spieren)
- je gedachten (sneller denken of piekeren)
- je emoties (strijdvaardig, ongerust, prikkelbaar, boos)
- je gedrag (meer doen, vermijden of uitstellen)
- en zelfs in je sociale contacten (steun zoeken of terugtrekken)

Al die reacties samen noemen we **stress**.



Positief of negatief?

Niet de prikkel zelf, maar **hoe jij ze inschat**, bepaalt of stress gezond blijft of je begint te ondermijnen. Je **draagkracht** speelt daarin een sleutelrol: hoe sterker je fysiek en mentaal in balans bent, hoe groter de kans dat je een stressor ziet als uitdaging in plaats van als bedreiging.



Herstel maakt het verschil

Stress op zich is niet slecht. Ze houdt je alert, betrokken en in beweging. Ze wordt pas problematisch als **herstelmomenten uitblijven**.

Door te ontspannen, goed te slapen, buiten te zijn of iets te doen dat je plezier geeft, krijgt je lichaam de kans om te herstellen.

Zo voorkom je dat tijdelijke spanning zich opstapelt tot uitputting of burn-out.



Tot slot

Stress is geen vijand, maar een **signaal**.

Ze wijst je erop dat iets aandacht nodig heeft: rust, steun of verandering.

Door beter te luisteren naar die signalen en bewust te zorgen voor herstel, bouw je aan meer **veerkracht en energie**.