



Stress & Ontspanning in het lichaam

Het lichaam maakt in stressvolle situaties hormonen en neurotransmitters aan. Hierdoor komt je lichaam in een stand van alertheid te staan en ben je in staat om te vechten of te vluchten. Heel handig, maar niet als je niet (meer) in gevaar bent...Langdurige aanmaak van deze stofjes, of een te hoog gehalte ervan in je bloed, is niet goed voor je lichaam en je geest.



Adrenaline

Dit zorgt voor een versnelde hartslag en een verhoogde bloeddruk. Je krijgt ook een snelle ademhaling.



Noradrenaline

Hierdoor gaan je hersenen en zenuwstelsel sneller werken.



Cortisol

Komt als 3^e stress-stof vrij: je bloedsuikerspiegel stijgt, immuunsysteem verzwakt en spijsvertering vertraagt.

Er zijn ook stofjes die zorgen dat je je beter voelt en die het lichaam meer in balans kunnen brengen. Deze stofjes worden ook wel gelukshormonen genoemd. Een tekort aan deze gelukshormonen kunnen leiden tot een gevoel van stress, angst of somberheid.



Dopamine

Zorgt voor motivatie, plezier.

Komt vrij bij presteren/ het behalen van doelen, lichaamsbeweging, iets creëren of maken.



Oxytocine

Zorgt voor een gevoel van vertrouwen/ saamhorigheid.

Komt vrij bij massage, knuffelen, muziek luisteren, douchen, beweging.



Serotonine

Tevredenheid, geluksgevoel.

Komt vrij bij beweging, douchen, buiten zijn/ zonlicht, massage, mindfulness.



Endorfine

Vermindert pijn.

Komt vrij bij mediteren, donkere chocolade of pittig eten, lachen en huilen, beweging, lichaamscontact.