

# Wat is stress?

## In tijden van spanning en werkdruk

**Je lichaam maakt adrenaline en cortisol aan voor extra energie in spannende tijden. Maar als die te lang aanhouden, raak je permanent gestresst. Slecht voor je humeur en voor je lichaam.**

Bij een spannende sollicitatie krijg je al gauw te maken met stress. Het hormoon adrenaline komt vrij. Je bloeddruk stijgt, net als je hartslag, en je bloed stroomt naar je spieren en je hersenen. Je staat helemaal op scherp. Daarna komt er ook nog cortisol vrij, het 'stresshormoon'. Je bloedsuikerspiegel en je stofwisseling gaan in de overdrive. Een flinke stoot energie, helemaal gratis! Die baan kan je niet meer ontgaan. Als je weer buiten staat, voel je hoe de stress je lichaam verlaat. No spang!

Stress wordt problematisch als de spanning te lang aanhoudt, en je geen tijd hebt voor ontspanning. Dat kan komen door ruzies of een constante hoge werkdruk. Met als gevolg: oververmoeidheid, hoofdpijn en het bekende korte lontje. Ook je immuunsysteem staat onder druk: je bent gevoelig voor infecties, zoals een koortslip. En dan krijg je daar ook weer stress van...

Wie geen stresskip wil worden moet assertief zijn. Als de baas alweer met een berg werk aan komt zetten, moet je niet in hoekje gaan zitten mokken. Nee, gelijk je mond opendoen: sorry baas, hier heb ik écht even geen tijd voor. Dan ben jij de stress de baas... en krijgt de baas de stress.