

Stress systeem in actie = gaspedaal

Stressprikkel



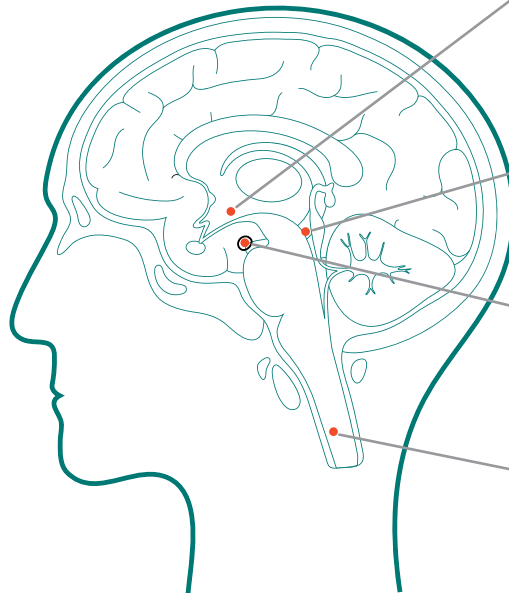
Hypothalamus start stress systeem



Bijnieren produceren cortisol ↑



Aanhoudende stress cortisolproductie ↑↑↑



Hypothalamus

staat in verbinding amygdala

Hippocampus

staat in verbinding amygdala

Amygdala

emotie centrum

Hersenstam

vitale functies

- ademhaling
- bloeddruk
- hartregulatie
- temperatuur

Gevolg:

- gehele netwerk in hersenen wordt geprikkeld ↑
- trigger amygdala gevoeligheid voor angst ↑
- trigger hersenstam ↑ vitale functies

Effect:

- logisch redeneren/geheugen ↓
- controle over emoties ↓
- boosheid/kort lontje ↑
- somberen ↑
- angst/piekeren ↑
- twijfelen ↑

Herstel systeem in actie = accu oplader

gevoelens opzoeken/ervaren waar je veiligheid, schoonheid, warmte, harmonie en weldadigheid bij ervaart = cortisol ↓ adrenaline ↓ hartslag ↓ spierspanning ↓ ademhaling ↓

- diep ontspannen = bv. geleide meditaties, massage
- passief ontspannen = bv. muziek luisteren, natuurfilm kijken
- actief ontspannen = bv. in de tuin werken, wandelen
- let op verschil ontspanning en afleiding en niet willen behalen van een resultaat