

Wat doet langdurige stress met je lichaam?

Bij langdurige stress blijft je lichaam op scherp staan. Dit kan direct en indirect invloed hebben op je gezondheid.

1 Directe invloed

Stress heeft effect op verschillende systemen in je lichaam. Dit kan bijvoorbeeld zorgen voor:



Te hoog cortisolniveau, meer buikvet en insulineresistentie



Buikpijn en een opgeblazen gevoel



Moeilijker inslapen of doorslapen



Angst, somberheid en minder concentratie

2 Indirecte invloed

Stress kan je gewoonten veranderen. Het kan bijvoorbeeld zorgen dat je:



Minder beweegt



Ongezonder eet



Meer alcohol of cafeïne gebruikt



Minder ontspant

WAT KAN JE DOEN?

Kijk naar wat je energie geeft en kost. Onderzoek wat je kunt veranderen en hoe je beter met stress omgaat. Hoe eerder je aan minder stress werkt, hoe beter.



Geen medisch advies. Stress werkt bij iedereen anders. Herken je langere tijd klachten en lukt herstel niet vanzelf? Bespreek het met je huisarts.