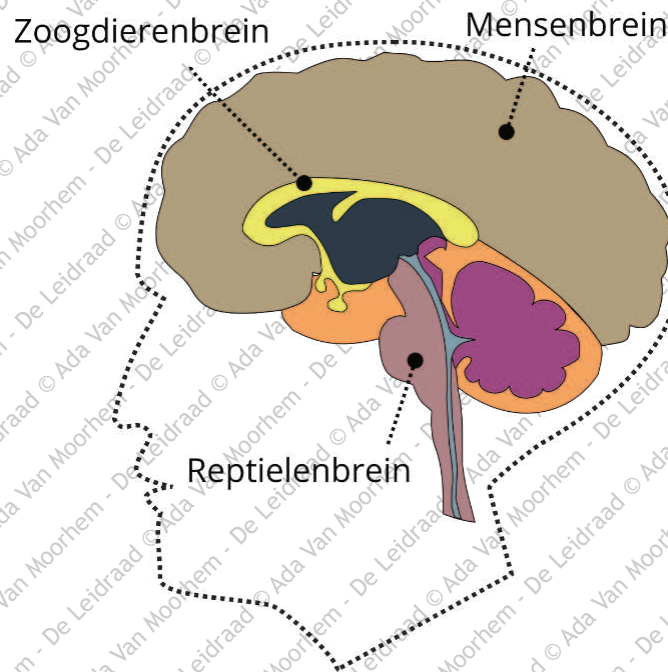


## 2. Stress en jouw lichaam

### Werking hersenen

Stress is een wisselwerking tussen je hersenen en je lichaam. Om te begrijpen wat stress doet met je lichaam en hoe jij reageert (of niet) op stress, is het belangrijk om te begrijpen hoe je hersenen werken.

Onze hersenen bestaan uit 3 lagen, elke laag is ontstaan vanuit de ontwikkeling van levende wezens. Je hersenen blijven zich nog verder ontwikkelen tot je 25 jaar bent.



## **Reptielenbrein:**

Het eerste deel van onze hersenen dat begint te ontwikkelen is het reptielenbrein. Dit deel van ons brein staat in om te **overleven**.

Het is het oudste deel in onze hersenen.

### *Functie van het reptielenbrein:*

- Regelt onze ademhaling en bloeddruk.
- Maakt je alert om gevaar meteen te kunnen detecteren.
- Activeert je reflexen (lichaamshouding).
- Activeert je spierspanning.
- Zorgt ervoor dat je vecht, vlucht of bevriest.

### Bij stress reageert dit deel met een overlevingsreflex.

Dit is ideaal in levensbedreigende situaties, maar niet ideaal als het je parten speelt in leersituaties en/of sociale situaties.



Ben je hooggevoelig of heb je concentratieproblemen dan heb je een te Waakzaam reptielenbrein.