

1. Stress?



Stress zijn de **lichamelijke reacties** die voortvloeien vanuit moeilijke situaties, gevoelens, omgevingen en gebeurtenissen, waarbij het lichaam **stresshormonen** (adrenaline, cortisol) produceert.

Met stress wordt verwezen naar volgende **reacties**:

- Opspannen van de spieren
- Lichamelijke stressreacties (verhogen bloeddruk, verhogen hartslag, oppervlakkige ademhaling)
- Ervaren van onaangename gevoelens/emoties
- Hebben van negatieve gedachten/ervaringen

Deze stress kan eenmalig zijn, of chronisch.