

## **Inhoud lezing ‘De invloed van stress op ons lichaam en brein (van overdrive naar underdrive)’ 14 11 2018 - Mark Hiemeleers**

Tegenwoordig zie je heel wat info opduiken over stress en de gevolgen daarvan op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Deze lezing licht een topje van de sluier voor iedereen die meer wil te weten komen over het ontstaansmechanisme van stress en de effecten van stress op onze globale gezondheid..

Ons stresssysteem biedt bescherming tegen een overdaad aan elke vorm van lichamelijke of psychische belasting. Onze stresshormonen stellen ons enerzijds in staat om topprestaties te leveren in ons dagdagelijks functioneren, anderzijds riskeren we roofofbouw te plegen op onze gezondheid.

Stress heeft een serieuze invloed op ons leven en is de oorzaak van heel wat gezondheidsaandoeningen die we hier typeren als ‘welvaartsaandoeningen’.

De volgende stressgerelateerde thema’s komen in deze lezing aan bod:

Bespreking van de fysiologie van ons stresssysteem:

Intuïtieve, instinctmatige programmatie van onze stressrespons aan de hand van neurobiologische en gedragsmatige aanpassingen.

Onze sensor voor gevaar; de rol van de amygdala: opsporen en herkennen van bedreigingen (angst en agressie) en het opslaan van nieuwe gevaren aan de hand van onze zintuigen

De antagonistische werking van de sympathicus en parasympathicus in de reactie op stress; korte en lange termijn overlevingsreacties.

Sympathische systeem ‘motor’

Visceraal afferent systeem ‘gevoel’

Parasympathisch systeem ‘handrem’

Het falend stopmechanisme: *van overdrive naar underdrive*

Aandoeningen geassocieerd met over- of onderproductie van cortisol

Over typische stresspatronen bij mannen(macho-situaties) en vrouwen(relatieproblemen)

Een gevaarlijk trio: stress, levenswijze en overgewicht

Welvaart of welzijn?

Welvaartsepidemiën: obesitas, diabetes, hart-en vaataandoeningen, psychische aandoeningen, zelfdoding, ouderdomsziekten, energie-en uitputtingsstoornissen.

Gezond ouder worden: enkele gezondheidsindicatoren.