



WAT DOET STRESS MET JE LICHAAM?

Iedereen heeft wel eens last van stress. En iedereen weet dat stress niet goed is. Het uit zich geestelijk én lichamelijk. Stress kan voor veel klachten zorgen. Een aantal boosdoeners op een rijtje.



STRESS VOORKOMEN?



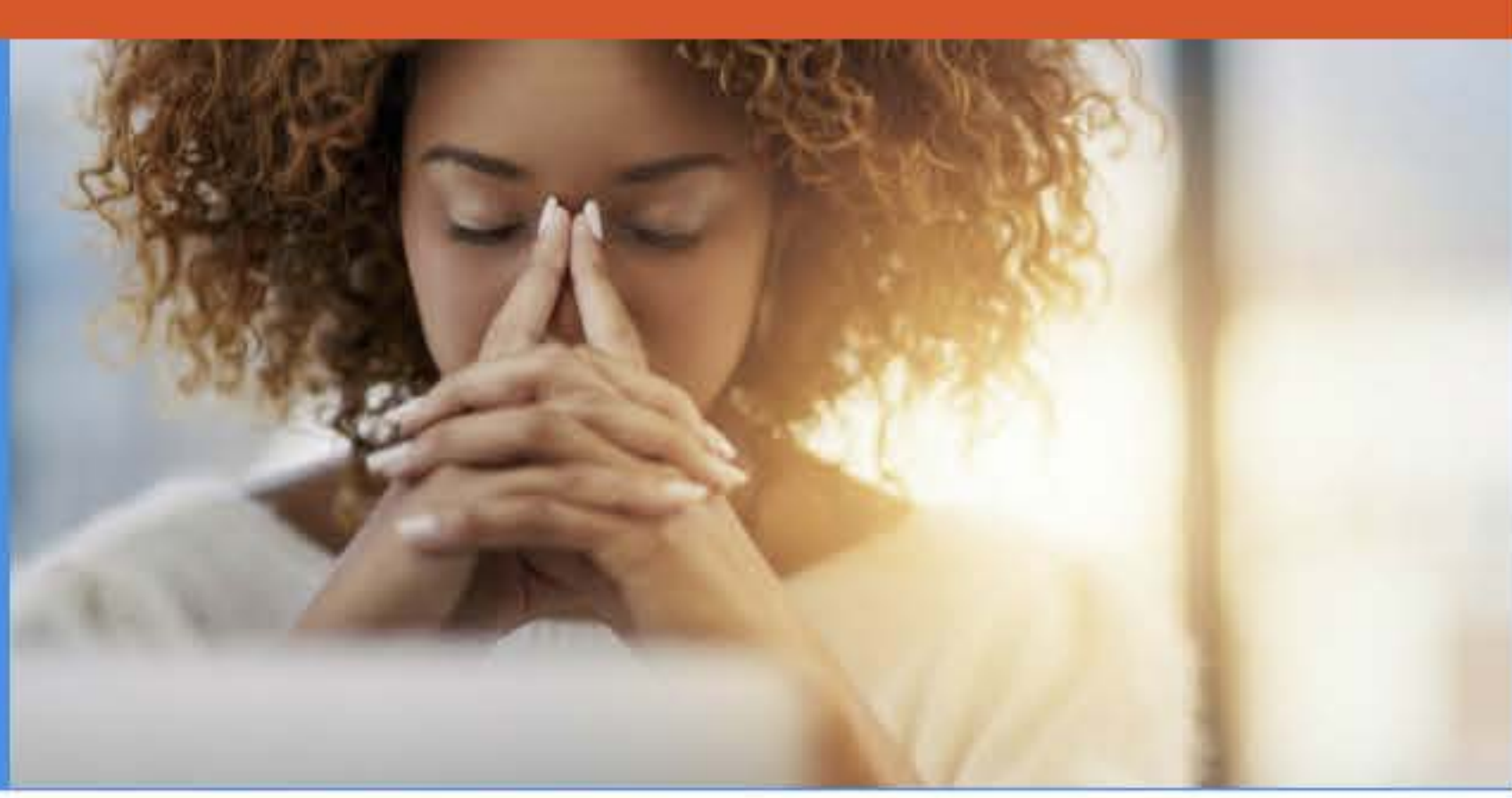
ALS WERKGEVER OF WERKNEMER?



SCROLL HELEMAAL NAAR BENEDEN

BOOSDOENER #1

SLAPELOOSHEID



Een vicieuze cirkel

Door stress kun je vaak niet goed slapen. En als je niet goed slaapt ben je gevoeliger voor stress. Een vicieuze cirkel dus..



BOOSDOENER #2

HAARUITVAL



Honderd haren per dag

Gemiddeld verlies je honderd haren per dag en groeien er ook weer honderd haren aan. Dat is normaal. Zodra je absurd veel haar verliest en zelfs hele plukken uit je haren kamt, dan is er iets aan de hand. Stress kan hiervan de oorzaak zijn.

BOOSDOENER #3

EXTRA KILO'S



Stress loves sugar

Door stress heb je meer zin in snelle, slechte suikers. Hierdoor kun je zwaarder en dikker worden. En dat helpt niet echt mee je beter te voelen.



BOOSDOENER #4

ACNE & ECZEEM



Slechte huid

Door het stresshormoon cortisol produceren je talgklieren meer vet. Hierdoor ontstaan puistjes en pukkeltjes. Maar ook bijvoorbeeld eczeem kan makkelijker zijn weg naar buiten vinden vanwege stress.

BOOSDOENER #5

SNELLER ZIEK



Stress verzwakt je immuunsysteem

Hoofdpijn, verkoudheid, griep, virussen. Je bent er allemaal veel vatbaarder voor als je last hebt van stress.



BOOSDOENER #6

DEPRESSIE



Waarom voel ik me niet gelukkig?

Als je last hebt van stress, is het stresshormoon cortisol in overvloed aanwezig. Het gelukshormoon serotonine wordt dan minder aangemaakt. Hierdoor kun je je sneller geïrriteerd, somber of zelfs depressief voelen.

STRESS VOORKOMEN

Voorkomen blijft altijd beter dan genezen.



SAZAS helpt

De bovenstaande klachten zijn niet niks. En wil je het liefst natuurlijk voorkomen. In een zware depressie of in een burn-out belanden is voor niemand fijn. Voor jezelf, maar ook voor je naasten of je werkgever niet.

Bent u werkgever?

En vraagt u zich af wat u kunt doen om stress zoveel mogelijk te voorkomen bij uw werknemers? Lees dan onze tips > <https://www.sazas.nl/nieuws/2017/tips-om-stress-te-voorkomen>

Bent u werknemer?

En wilt u weten wat u kunt doen tegen stress? Volg dan onze Facebookpagina. Daar worden wekelijks berichten geplaatst op het gebied van stress, bewegen en gezondheid.

WIE IS SAZAS?

SAZAS is dé verzuijspecialist. Bij ons kunt u zich verzekeren tegen verzuim. Maar daarnaast helpen wij ook verzuim te voorkomen en te verminderen.

Kijk op www.sazas.nl



Volg SAZAS op Facebook, Twitter & LinkedIn