

Fight / Flight – Sympathisch zenuwstelsel

Je lichaam denkt: gevaar → actie!

⚠️ Wat gebeurt er fysiek in je lichaam?

- Je **hartslag stijgt**, klaar om te vechten of te vluchten
- Je **ademhaling versnelt** en zit hoog in je borst
- **Spieren spannen aan** – vooral schouders, nek, kaken, onderrug
- **Bloed stroomt naar je armen en benen** (om te kunnen rennen of slaan)
- Je **spijsvertering stopt of vertraagt** – eten verteren is geen prioriteit bij gevaar
- **Cortisol en adrenaline** worden aangemaakt – stresshormonen
- **Pupillen worden groter**, je ziet scherper
- **Slaapkwaliteit daalt**, want je systeem staat ‘aan’

😬 Hoe merk je dit in je gedrag?

- Je voelt je **onrustig, gejaagd, gespannen**
- Je wil alles onder controle houden
- Je piekert veel of hebt een vol hoofd
- Je bent snel geïrriteerd of gefrustreerd
- Je hebt moeite met ontspannen – zelfs als je niks ‘hoeft’
- Je gaat **doen, doen, doen** – ook als je lichaam moe is
- Je vlucht in afleiding: scrollen, eten, werken, Netflix

Je systeem denkt: ‘ik ben niet veilig’, en dus is stilstaan géén optie. Zelfs als er niks aan de hand is.

💡 Wat ademhaling hierin kan betekenen:

Ademhaling is de **snelste weg uit de stress-stand**.

Waarom?

Omdat je via je adem letterlijk signalen naar je brein stuurt:

“Ik ben veilig. Er is geen gevaar.”

Bijvoorbeeld:

- **Langzaam uitademen** activeert je rust systeem (ventraal vagus)
- **Diep ademhalen naar je buik** verlaagt je hartslag
- **Herhaling** maakt je systeem weer 'vertrouwd' met rust – en dat voelt na een tijd weer veilig

Als jij dagelijks 5-10 minuten bewust ademhaalt, train je je zenuwstelsel om te schakelen. Van overleven naar leven.

Je hoeft niet te wachten tot je gestrest bent om te ademen.

Juist elke ochtend beginnen is key – dan zet je de toon voor de rest van je dag.

En als je hier te lang in blijft hangen...?

Als je **dag in, dag uit 'aan' staat**, ook al is er geen écht gevaar, dan blijf je je lichaam signalen geven dat het in overlevingsstand moet blijven. En dat **heeft gevolgen. Grote.**

Wat gebeurt er dan?

- Je **bijnieren raken uitgeput** – die pompen continu stresshormonen (cortisol & adrenaline)
- Je raakt **overprikkeld**, maar kunt niet meer 'uitzetten'
- Je krijgt **slaapproblemen, energiedips, brain fog**
- Je lichaam komt niet meer aan herstel toe → **verzuring, ontstekingen, spierpijn**
- Je stofwisseling raakt uit balans → **gewichtstoename of afvallen lukt niet meer**
- Je krijgt **hormonale klachten** → PMS, cyclusproblemen, overgangs verergering
- Je **immuunsysteem zakt weg** → je wordt vaker ziek of herstelt trager
- En op de lange termijn: **burn-out, chronische vermoeidheid, auto-immuunziekten**

Tot je veertigste red je het vaak nog wel op wilskracht. Maar hoe langer je in deze overlevingsstand blijft hangen, hoe groter de schade.

Je verdient het om niet alleen maar te overleven, maar echt te léven.