



Autisme en stress

Definitie van stress:

“Stress is een fysiologische toestand van het lichaam. In bedreigende situaties maakt het lichaam hormonen aan waardoor we in een staat van alertheid raken”



Lichamelijke symptomen van stress

- Hartkloppingen
- Hoofdpijn
- Koude handen en voeten
- Vermoeidheid
- Oorsuizen
- Jeuk
- Slecht zicht
- Spierpijn
- Buikpijn
-

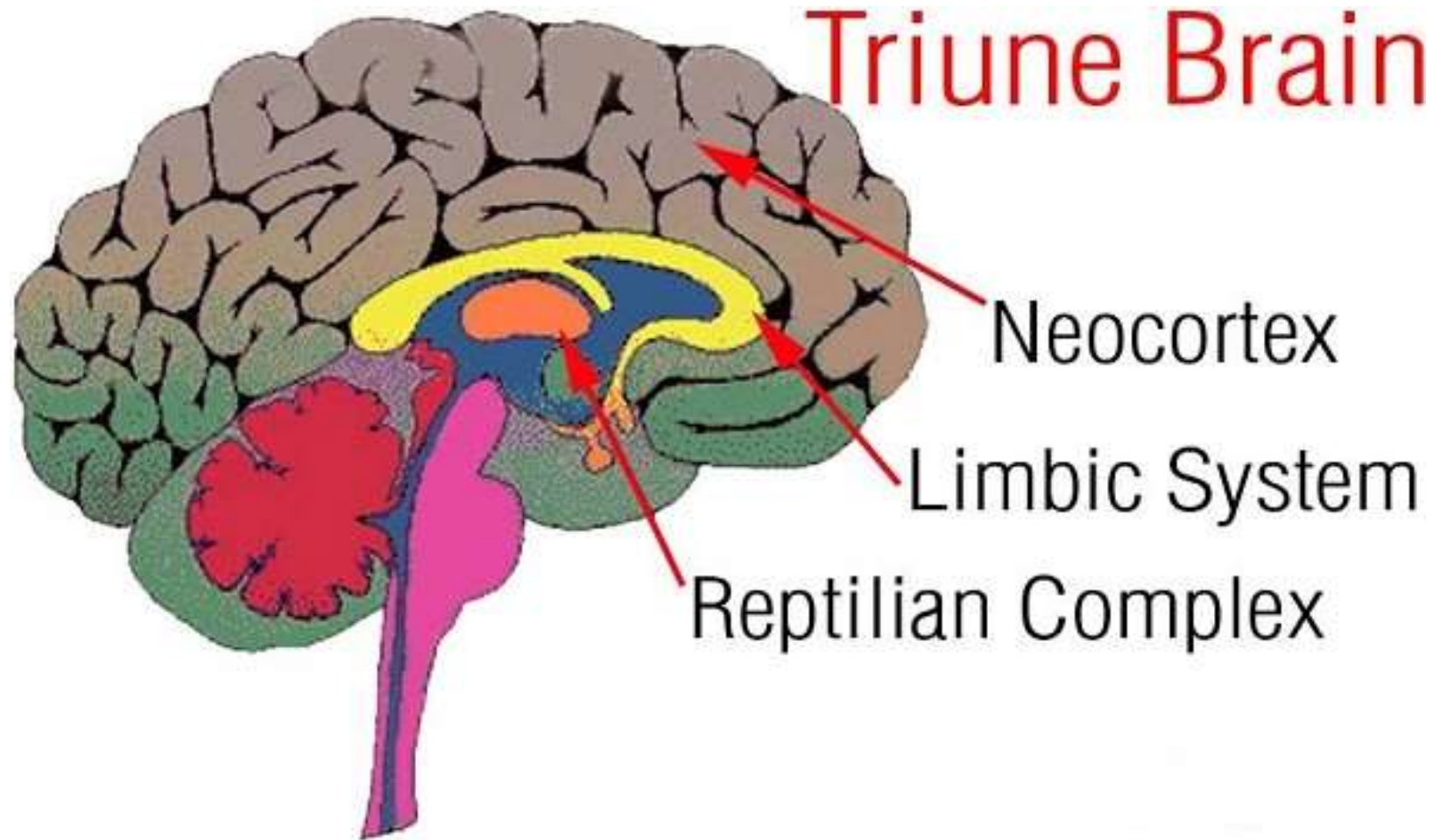
Andere symptomen van stress

- Concentratie problemen
- Dissociatie
- Stemmingwisselingen
- Piekeren
- Verward
- Neiging tot verslaving
- Overprikkeling, kortsluiting
-

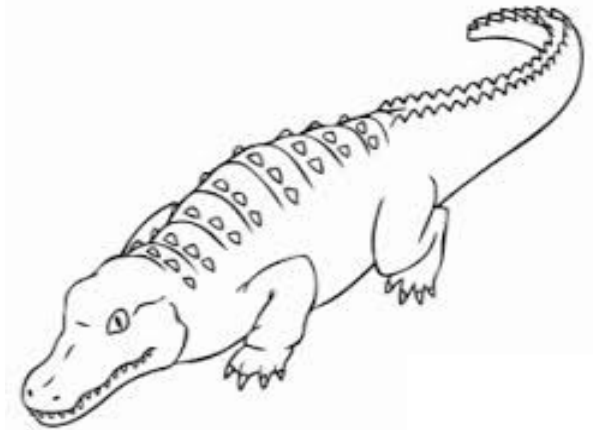
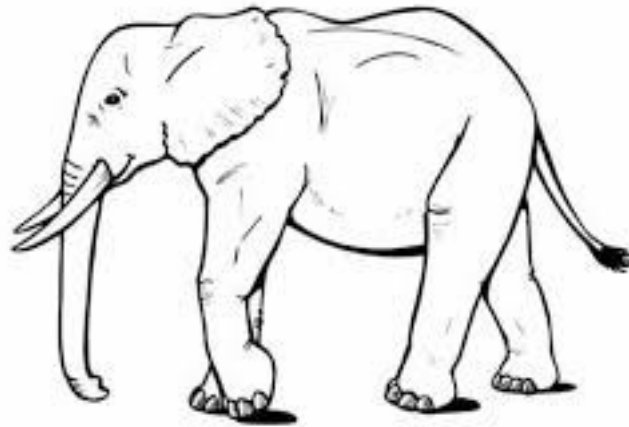
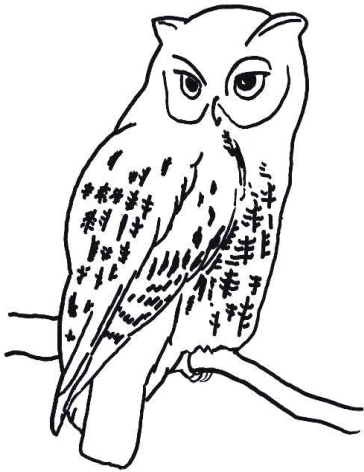
Ons brein



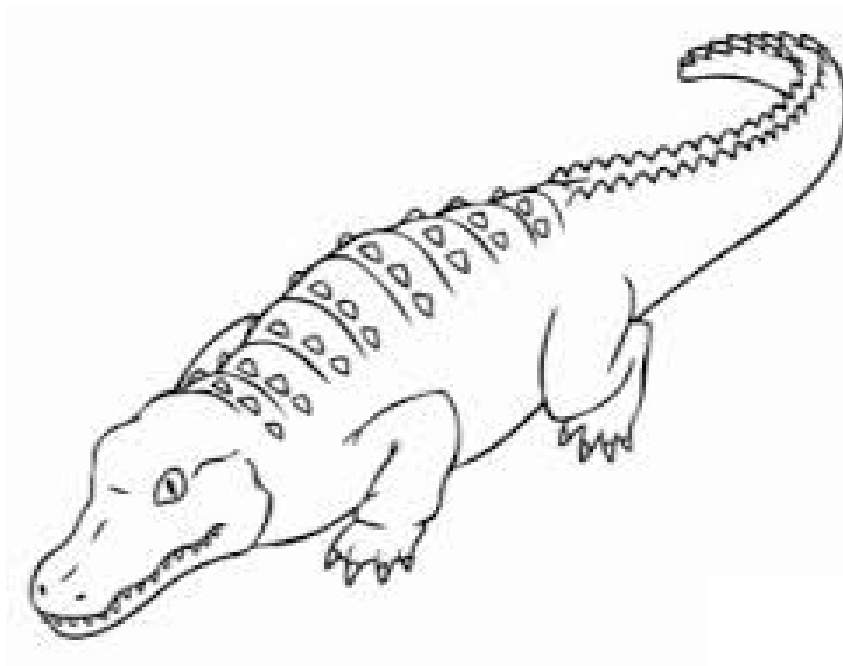
Triune Brain



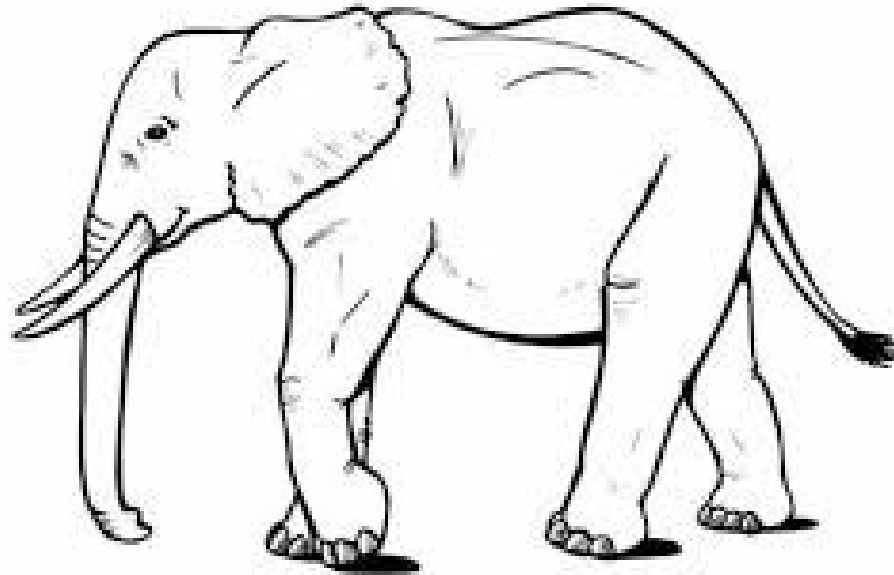
Ons drievoudige brein



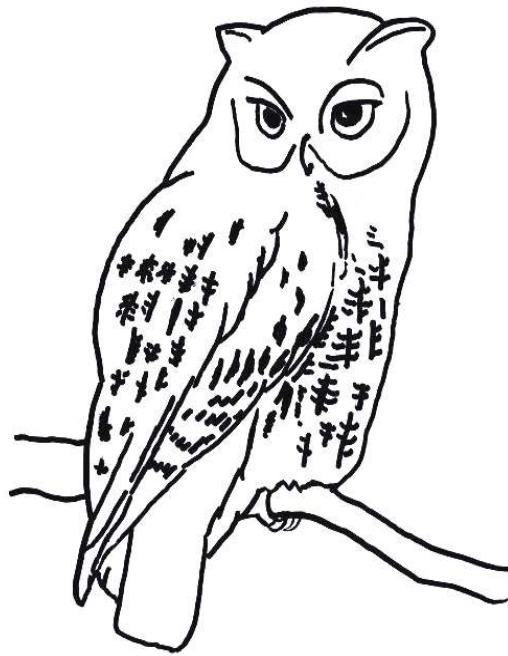
Reptielenbrein



Zoogdierenbrein



Cortex



Autisme en stress





Stress-O-meter

Interventies bij stress





Bewust gedrag

Onbewust gedrag

γνώθι σεαυτόν gnothi seauton

- bewustwording
- stress analyse
- stressprofiel
- “leen de cortex van een ander”



Voorbeelden van interventies:

- Therapie bv cognitieve gedragstherapie
- Wandelen/(hard)lopen/fietsen
- Dansen
- Warme douche/bad
- Dutje doen, ontspanningsoefeningen
- Muziek
- Afleiding
- Er over praten
- Yoga/meditatie/tai chi/mindfulness





Dank voor jullie aandacht!



Monica Doze
Autisme Coach/Trainer
monicadoze@outlook.com