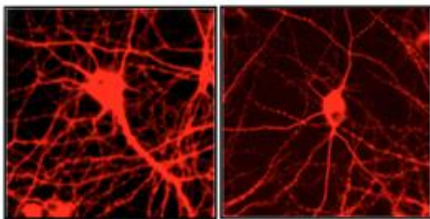


Stress maakt je dom

Chronische stress is nadelig voor de hersenen. Het Yale Stress Center onderzocht de uitwerking van chronische stress op de hersenen. De hersenen blijken door langdurige stress te krimpen.

Ons brein bestaat uit 100 miljard zenuwcellen. De zenuwcellen zijn met draadjes aan elkaar verbonden. Deze draadjes zijn een soort computerkabeltje. Hiermee wisselen de hersencellen onderling razendsnel informatie uit. Hoe beter de informatie uit uw geheugen beschikbaar is én hoe sneller uw hersencellen deze informatie kunnen uitwisselen, hoe slimmer u bent.

Door stress neemt het aantal verbindingen tussen de hersencellen af. Hierdoor neemt de hersenvolume af én gaat het brein minder goed functioneren. Door de afname van de verbindingen, wordt het steeds moeilijker om stressvolle situaties goed te hanteren. Het geheugen gaat achteruit en er kan minder adequaat gereageerd worden op omstandigheden. Als dit disfunctioneren tot nieuwe stress leidt, raakt het brein nóg verder aangetast.



Afname van hersenverbindingen door stress

Gelukkig is er ook goed nieuws!

Onderzoek van Harvard toonde aan dat de hersenschade door stress weer hersteld kan worden. Wie dagelijks een halfuurtje mediteert, is met 8 weken weer hersteld.

Dit geweldige effect merken we ook bij de Werkwandeling. De Werkwandeling is een vitaliteitstraining op basis van wandelcoaching en mindfulness. Aliantis heeft deze training ontwikkeld om medewerkers binnen één maand te laten herstellen van stressklachten.

En dat werkt goed. 75% van de deelnemers herstelt binnen 1 maand. De overige 25 procent is sterk verbeterd, maar heeft een wat langere hersteltijd nodig. Omdat we de stressklachten bij de deelnemers meten, kennen we precies de resultaten.

Bij de Werkwandeling herstellen de deelnemers sneller dan bij het onderzoek van Harvard. De Werkwandeling bevat naast mindfulnessstraining nóg een aantal onderdelen die helpen om snel van stress te herstellen. Zoals sport, wandelen in de natuur, gezonde voeding, ademhaling en het leren hanteren van stress.



De Werkwandeling werkt! Aliantis geeft er dan ook garantie op. Start vandaag nog een proefwandeling op www.aliantis.nl of bel met Gerda Baas: 06 22 122 097

Info onderzoeken Yale en Harvard:

<https://www.massgeneral.org/about/pressrelease.aspx?id=1329>

<https://news.yale.edu/2012/08/12/yale-team-discovers-how-stress-and-depression-can-shrink-brain>