



De kwetsbaarheid van een persoon bepaalt wat die persoon aan kan en of iemand tot een gezonde vorm van coping in staat is.

- Aangeboren: genetisch bepaald
- Verworven: ervaringen in de kindertijd (bv fysieke of emotionele verwaarlozing of misbruik) of later in het leven (bv chronische ziekte)

Belangrijke kwetsbaarheidsfactoren zijn: genetische factoren, ontwikkelingsfactoren, persoonlijkheid, ouderlijk gedrag en opvoedingsstijl, sociale systemen waarvan iemand deel uitmaakt en in het bijzonder het gezinssysteem, de mate van sociale steun, economische status, lichamelijke ziekten en levenservaringen.

Kwetsbaarheid is op zich onvoldoende om een psychopathologische reactie uit te lokken, hiervoor is blootstelling aan een stressor nodig.

Stress is een toestand waarin je geestelijk en of lichamelijk uit je evenwicht bent geraakt. Het is de spanning die optreedt als je het gevoel hebt dat er meer van je gevraagd wordt dan je aankunt. Gezonde stress kan optreden als er tijdelijk een sterk beroep op je wordt gedaan. Je spant je dan extra in, daarna heb je hersteltijd nodig. Bij te weinig hersteltijd kan gezonde stress overgaan in ongezonde of chronische stress.

- Interne stress : negatieve gedachten, gevoelens, herinneringen
- Externe stress: mensen, dingen of situaties. De spanning wordt veroorzaakt door iets in de buitenwereld.

3 vormen van stressverhogende omgevingsinvloeden:

- De aan een levensfase gekoppelde belasting (examen, studie, relatie etc)
- Life-events (meemaken van een ongeluk, overlijden dierbare, scheiding, werkloos worden, ziekte doormaken)
- Daily hassles (dagelijkse rompslomp, geldzorgen, huisvestingsproblemen, relatieproblemen)

Kenmerken stress: gespannen spieren, snellere diepere ademhaling, snelle polsslag, overmatig alert zijn.

Chronische stress: concentratiestoornissen, piekeren en malen, lusteloosheid, gevoelens van irritatie, hartkloppingen, maagpijn, woede uitbarstingen, geen zin in seks, alcoholgebruik, druk worden veel praten, slapeloosheid, chronische vermoeidheid, je opgejaagd voelen, spierpijn, ademhalingsmoeilijkheden, somberheid, te veel / te weinig eten, terugtrekken isoleren.

Gevolgen chronische stress : verminderd immuunsysteem en ziekte, 'storing' cortisol-receptoren, remmende werking treedt niet meer op, aandacht en concentratie -geheugen problemen, emotioneel labiel; angst, woede, frustratie, onrust , slapeloosheid, chronische uitputting