

Gestresst? Het is te zien aan je haren



Gestresste mensen hebben vaak een kort lontje, hoofdpijn of klagen over spierpijn. Maar stress is ook te zien aan iemands hoofdharen. Slecht nieuws voor kale mensen...

Gestresste mensen krijgen niet altijd **grijze** haren. Toch kun je aan iemands haren het stressniveau aflezen. Niet met het blote oog, maar wel als je een plukje haren meeneemt naar een laboratorium.

Dat blijkt uit onderzoek van het **Erasmus MC**.

Hoe dan?

Onderzoeker **Liesbeth van Rossum** licht toe: "De belangrijkste hormonen die stress aanmaken kun je terugvinden in de haren. Ook kun je zien aan de haren wanneer er veel stress was: duurde het een paar dagen of een paar weken."

Nou en?

Wat schieten we op met dit onderzoek? De Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (**NWO**) is er blij mee.

Tot nu toe wordt het stresshormoon **cortisol** gemeten in het bloed of in speeksel.

Maar dat is vaak een momentopname en wisselt dus de hele dag door. Door het stresshormoon via de haren te meten kan veel nauwkeuriger worden gezien wanneer er stress was en hoe lang.

Ploegendienst zijn slecht

Een eerste conclusie ligt al op tafel. Mensen die in een ploegendienst werken, hebben meer stress dan mensen die gewone dagdiensten draaien. Dat zou komen door het afwijkende nachtritme. De mensen die in ploegdiensten werken, zijn ook vaker te dik.

De belangrijkste **redenen** voor stress:

- **1. Financiën is verreweg de grootste boosdoener van stress.**
- 2. Een goede 2e is werk. Een nieuwe functie, een vervelende manager of lastige projecten zorgen voor veel klachten.**
- 3. De familie. De familie is voor veel mensen een grote stressbron. Vooral tijdens de feestdagen, groeit de familie-stress.**
- 4. Ongerustheid: mensen willen alles onder controle houden; baan, kinderen, familie, vrienden. Dat lukt niet altijd en zorgt voor stress.**
- 5. Relaties: vrienden, liefdes en familie zorgen niet alleen voor veel plezier en geluk, maar kunnen ook stressvol werken.**

Hier kun je kijken of je veel kans hebt op stress.