

Stress en stressklachten

Wat is stress?

Het Engelse woord stress betekent letterlijk druk of spanning. In de psychologie wordt het woord gebruikt voor de spanning die optreedt bij een ervaren bedreiging. Stress is het gevoel dat je hebt bij alle situaties die bedreigend zijn of waarvan je dénkt dat ze bedreigend zijn. Het is dus een reactie op stressvolle situaties. Het is een snelle, lichamelijke reactie om in actie te kunnen komen.

Stressreacties hebben we altijd gehad. Het is noodzakelijk om te overleven. Ons lichaam wordt klaar gemaakt om te vechten, te vluchten of te bevriezen, en dat is heel handig als je voor een enge leeuw staat, of als iemand je probeert te slaan met een knots. Of, in onze moderne tijd, als je dreigt te worden aangereden door een bus. Iedereen heeft een zekere mate van stressreacties nodig om te kunnen functioneren in het leven.

Wat gebeurt er precies in het lichaam bij stress?

Ons lichaam heeft twee stresssystemen. Het 'snelle systeem' (sympathisch zenuwstelsel) zorgt bijna onmiddellijk voor de 'vecht- of vluchtreactie', die ons lichaam klaarstoomt voor actie. Onze spieren spannen zich aan en onze bloeddruk en hartslag gaan omhoog, waardoor je je hart voelt bonzen in je borstkas. De pupillen verwijden zich. Het bloed wordt onttrokken aan onze organen en naar de spieren gestuurd. De spijsvertering gaat op een laag pitje (wat het 'vlinders in de buik'-gevoel veroorzaakt). We beginnen te zweten, zodat het lichaam na explosieve actie weer afkoelt.

Dit systeem is zo afgesteld dat het liever te vaak afgaat dan één keer te weinig. Stel, je ziet iets langs en dunst liggen in het gras. Je kan beter tien keer onnodig schrikken van een tuinslang, dan dat je één keer te weinig schrikt van een echte. Dat kan namelijk heel vervelende gevolgen hebben.

Na enkele minuten treedt een tweede systeem in werking. De stressprikkel bereikt via de hypothalamus en hypofyse uiteindelijk de bijnierschors. Hier wordt het stresshormoon cortisol geproduceerd. Afscheiding van cortisol in de bloedbaan leidt tot een verhoging van het bloedsuikergehalte en verhoogt de stofwisseling. Hierdoor komt er energie vrij, waardoor men beter opgewassen is tegen bedreigende situaties. Cortisol remt ten slotte via terugkoppeling weer de cellen in de hypothalamus die de stressreactie veroorzaakten. Dit hormoon helpt dus eerst je lichaam te voorzien van extra energie en zorgt er vervolgens voor dat je weer tot rust kan komen, zodra de kust veilig is.

Wanneer is een stressreactie nuttig? En wanneer niet?

Stressreacties zijn bijzonder nuttig, omdat ze ons in staat stellen om in noodsituaties adequaat te handelen. Ook helpt het ons om scherp en alert te zijn als we prestaties moeten neerzetten. Het probleem is dat ons mensengebrein de stresssystemen niet alleen activeert wanneer we een leeuw tegenkomen, of bij een aanstormende bus. Nee, we reageren ook op 'bedreigingen' van meer psychische aard.

In de afgelopen tienduizend jaar is onze wereld ongelooflijk veranderd. Wij hebben nu met veel méér, heel andere en ook veel complexere stressoren te maken. Om een paar voorbeelden te noemen:

- Je moet naar een feestje waar je niemand kent behalve de gastvrouw
- Je moet de buurvrouw gaan aanspreken over haar vijf katten die steeds in jouw tuin zitten
- Je krijgt kritiek van een klant
- Je bent je wachtwoord van je computer kwijt

Op bovenstaande momenten reageert ons lichaam met een stressrespons, maar dat helpt ons helemaal niet. Sterker nog, de stressreactie die we krijgen staat effectief handelen mogelijk juist in de weg. In alle bovenstaande situaties is innerlijke rust en ontspanning behulpzamer dan een stressrespons. Ons lichaam kan het onderscheid echter niet maken. Het reageert precies zoals bij een 'werkelijke' bedreiging. Wij zitten dus opgezadeld met een verouderd alarmsysteem dat 'bij het minste of geringste schel begint te piepen.', zoals Witte Hoogendijk en Wilma de Rek het noemen in hun lezenswaardige boek *van Big Bang tot Burnout*.

Chronische stress

Nogmaals, stressreacties zijn op zich niet erg. Het wordt wel een probleem als je te vaak of te langdurig in een stresstoestand terecht komt. Als de stressprikkel aan blijft houden, en we niet tot rust kunnen komen, dan blijft het cortisolgehalte hoog. We blijven interen op onze energiereserves zonder dat ze voldoende worden aangevuld. Is het cortisolniveau chronisch verhoogd, dan beknibbelt ons lichaam op het onderhoud aan het immuunsysteem. Daardoor worden we op den duur kwetsbaarder voor ziektes. Daarnaast kunnen een chronisch verhoogde hartslag en bloeddruk schadelijk zijn voor hart en bloedvaten.

Stressonderzoeker Robert Sapolsky stelt het als volgt: 'Stressgerelateerde ziektes ontstaan voornamelijk doordat we zo vaak een fysiologisch systeem activeren dat geëvolueerd is om te reageren op acute fysieke noodsituaties. Wij schakelen het daarentegen maanden achter elkaar in, wanneer we piekeren over hypotheeken, relaties en promoties.'

Uiteindelijk kan dit klachten van overbelasting tot gevolg hebben. Veel voorkomende klachten zijn:

- Slecht slapen

- Veel piekeren
- Concentratieproblemen
- Prikkelbaarheid
- Niet tegen drukte kunnen
- Lichamelijke klachten zoals gespannen spieren of hoofdpijn

Deze klachten kan je zien als waarschuwingssignalen. Ze geven aan dat je lichaam teveel stresshormonen produceert en dat je ontspanning nodig hebt. Het is dus belangrijk dat je voldoende ontspanning inbouwt en hersteltijd neemt na een periode met veel stress.

Stresskip of niet?

Sommige mensen kunnen meer stress aan dan anderen. Bij de ene persoon staat het stresssysteem als het ware scherper afgesteld dan bij de ander. Dit kan te maken hebben met genetische aanleg, maar ook met vroege ervaringen. In het algemeen kan je zeggen dat kinderen die op jonge leeftijd veel zorg en veiligheid krijgen, op latere leeftijd beter met stress kunnen omgaan. Vooral als een kind wél met stresssituaties te maken krijgt, maar deze nog goed hanteerbaar voor ze zijn. Kinderen helemaal weghouden van stressvolle situaties is dus niet nodig, zolang het niet overweldigend voor ze wordt.

Daarnaast hangt je stressbestendigheid ook samen met de periode waarin je zit. Op het ene moment voel je je beter opgewassen tegen stress dan op het andere moment. Dit heeft veel te maken met de balans tussen jouw draaglast en draagkracht.

Het kan dus zijn dat jouw stressbestendigheid anders is dan die van je collega of je partner, al dan niet tijdelijk. Dat geeft niets. Het is goed om je hiervan bewust te zijn en rekening te houden met je eigen grenzen.

Wat kan je doen aan te veel stress?

Het is sowieso belangrijk dat je in je dagelijks leven een goede afwisseling hebt tussen actie en ontspanning. Niet de hele dag 'aan' staan, maar momenten vinden dat je lichaam en geest rust kunnen komen. Zo voorkom je dat stress chronisch wordt.

Als dat nog niet genoeg is, dan kan je ook bij ons professionele hulp inschakelen. Soms zijn een paar gesprekken al genoeg om weer grip te krijgen op de situatie.