

1 Wat is er met me aan de hand?

Gezonde en ongezonde vormen van stress

Als we het over stress hebben dan heeft dat vaak een negatieve bijklank. Dat is ook niet zo gek: wanneer mensen langere tijd te maken hebben met stress, kan dat leiden tot lichamelijke en psychische klachten. Toch is stress niet alleen maar negatief. Een van de grondleggers van het onderzoek naar stress, de Amerikaanse fysioloog Walter Cannon (1871-1945), beschreef al in de jaren twintig van de vorige eeuw hoe belangrijk stress voor ons is. Jaren later ontdekte Hans Selye (1907-1982) dat stress ratten ziek kon maken. Sindsdien is er veel bekend geworden over de negatieve effecten van stress op het welbevinden van mensen. In dit hoofdstuk laten we zien dat er gezonde en ongezonde stress bestaan en gaan we in op de lichamelijke en psychische veranderingen die met beide vormen van stress kunnen samengaan. Bovendien staan we stil bij de verschillende gebeurtenissen en problemen die kunnen leiden tot ongezonde stress.

In het dagelijks leven hebben we allemaal wel eens te maken met stress. Dat dit niet altijd vervelende gevolgen hoeft te hebben, wordt duidelijk in de volgende situatie uit het leven van Petra, een 29-jarige lerares.

Petra is 's ochtends vroeg op weg van huis naar haar werk op een basisschool. Als ze de straat wil oversteken, wordt ze plotseling

opgeschrikt door een auto die met volle vaart op het zebrapad afrijdt. Petra voelt de schrik door haar lichaam gaan; ze deinst direct terug, houdt de auto nauwlettend in de gaten en voelt haar hart in haar keel kloppen. Gelukkig staat ze op tijd stil, terwijl de auto met een bloedgang voorbij rijdt. Geschrokken, maar ook opgelucht, vervolgt Petra haar weg.

Deze stressreactie was nuttig en heeft geen nadelige gevolgen voor de gezondheid van Petra. Integendeel: de reactie heeft haar beschermd tegen ernstig lichamelijk letsel. Er zijn echter ook situaties waarin de stressreactie minder gezond en nuttig is. Dit blijkt uit de volgende twee situaties die Petra later op de dag meemaakt.

Op haar werk is Petra de schrik van die ochtend al snel weer vergeten. Ze is druk bezig met haar lessen, gaat 's middags naar een vermoeiende vergadering en blijft nog wat langer op school om rapporten te schrijven. Ze voelt zich aan het einde van de dag moe en gespannen en merkt dat ze zich nog maar weinig interesseert voor de verhalen van haar collega die vol enthousiasme vertelt over wat hij die dag heeft beleefd.

Als Petra 's avonds in bed ligt, is ze in gedachten nog bij de vergadering van die middag waarin een nieuwe lesmethode werd uitgelegd. Ze maakt zich zorgen of het haar zal lukken om deze methode op tijd onder de knie te hebben. Ze heeft naast haar werk weinig tijd om de nieuwe methode te bestuderen en tijdens een werkdag heeft ze er al helemaal geen tijd voor. De gedachten aan de vergadering maken haar nerveus. Ze probeert door middel van ontspanningsoefeningen tot rust te komen, maar ze wordt continu afgeleid door storende gedachten. Het duurt lang voordat Petra eindelijk in slaap valt.

Wanneer je Petra zou vragen wanneer ze 'gestrest' was die dag, is de kans groot dat ze alleen de tweede of de derde situatie zal aanhalen,



omdat deze langer duurden dan de eerste situatie en samengingen met negatieve gevoelens en lichamelijke klachten. We spreken in deze laatste twee situaties van ongezonde stress. In de eerste situatie spreken we van gezonde stress.

Kenmerken van gezonde stress

De gezonde stressreactie is ontstaan in tijden dat onze voorouders in hun dagelijks leven geconfronteerd werden met gevaarlijke roofdieren en vijandelijke stammen die op hun voedsel uit waren. Wanneer er zo'n dreiging was, dan was het van levensbelang snel te kunnen wegrennen (te vluchten), of te kunnen aanvallen (te vechten). We spreken daarom ook wel van de vecht-of-vluchtreactie. Om zo'n snelle reactie mogelijk te maken, moet er in korte tijd energie in het lichaam worden

vrijgemaakt. Er moeten stoffen door het lichaam worden vervoerd zoals glucose (een soort suiker die het lichaam als brandstof gebruikt) en zuurstof (bijvoorbeeld naar de spieren). De gezonde stressreactie, of vecht-ofvluchtreactie, kun je zelf merken aan bepaalde veranderingen in je lichaam. Je hart gaat bijvoorbeeld sneller kloppen, je ademhaling versnelt, je krijgt een droge mond, je krijgt het warm en begint te zweten, of je spieren spannen zich. Ook treden er veranderingen op in de manier waarop je informatie verwerkt. Je concentratie wordt scherper en je geheugen slaat bepaalde delen van de bedreigende situatie beter op dan andere delen of dan minder bedreigende situaties.

In de moderne tijd worden mensen natuurlijk minder vaak met roofdieren en andere gevaren van vroeger geconfronteerd. Toch is deze snelle stressreactie nog steeds van levensbelang. Denk hierbij aan situaties waarin je in korte tijd alert moet reageren, zoals in het drukke verkeer, tijdens een overval, of als je als militair of arts in een oorlogsgebied werkt. Ook in situaties die niet direct om vecht- of vluchtgedrag vragen, kan deze reactie echter nuttig zijn. Onderzoek laat zien dat mensen beter presteren wanneer er sprake is van een lichte spanning. Denk hierbij aan een spreker die zich oplaadt voor een belangrijke speech, een artiest die zich naar het podium begeeft, of de spanning die je voelt tijdens een examen. De lichte spanning zorgt ervoor dat je geconcentreerd blijft op wat je wilt gaan doen en dat er geen storende gedachten zijn die je van je doel afhouden. Het is met stress eigenlijk zoals met zoveel dingen in het leven: te veel is niet goed, maar te weinig ook niet.

Een belangrijk kenmerk van gezonde stress is dat als de situatie voorbij is, de spanning ook weer verdwijnt. Je kunt je vrij snel weer op andere dingen richten en van de lichamelijke veranderingen is niets meer te merken. Doordat gezonde stress maar kort duurt, heeft het ook geen schadelijke gevolgen voor je gezondheid.

Kenmerken van ongezonde stress

Als de stressreactie te lang aanhoudt dan kan de stress, in plaats van nuttig te zijn, ook ongezonde vormen aannemen. We spreken van ongezonde stress wanneer de eisen vanuit de omgeving of de eisen die je jezelf stelt, je vermogen om met deze eisen om te gaan overstijgen. Blootstaan aan stress zonder een controlemogelijkheid (zonder invloed) is de meest ongezonde vorm van stress. De mate van controle en de duur van de stressreactie bepalen dus de mate van (on)gezondheid. Sommige gebeurtenissen en omstandigheden in je leven dwingen je om net wat extra 'gas te geven'. Omdat mensen maar beschikken over een beperkte hoeveelheid energie kan deze op een gegeven moment opraken (door te lang 'gas te geven'). Je loopt dan het gevaar dat je last krijgt van ongezonde stress. Ongezonde stress kan zich uiten zowel in lichamelijke als in psychische klachten.

Ongezonde stress en lichamelijke klachten

Iedereen heeft zo zijn eigen kwetsbare punten die in tijden van stress opspelen. De één krijgt last van zijn darmen, de ander hoofdpijn. Lichamelijke klachten die door stress kunnen ontstaan of verergeren zijn:

- spierklachten (rugpijn, nekpijn, hoofdpijn);
- maag-darmklachten (buikpijn, maagzuur, winderigheid);
- allergische klachten (eczeem, benauwdheid);
- griepklachten (hoesten, verkoudheid).

Op de langere termijn, na jaren van roofofbouw, vergroot stress de kans op hart- en vaatziekten en draagt het bij aan de algemene aftakeling van het lichaam. Dat lichamelijke klachten door stress worden beïnvloed, wil niet zeggen dat er nooit een lichamelijke oorzaak voor de klachten is of dat er niets aan de klachten gedaan kan worden. Soms is er wel degelijk een lichamelijke oorzaak van de klachten. Het is daar-

om belangrijk bij langdurige lichamelijke klachten altijd eerst een huisarts te raadplegen. Een huisarts of specialist in het ziekenhuis kan onderzoeken of de klachten verklaard worden door een lichamelijke ziekte, en die dan eventueel behandelen.

Lichamelijke klachten kunnen ook zelf een bron van stress zijn. De medische wetenschap is nog niet zover dat van alle klachten de oorzaak bekend is. Dit kan tot een hoop onzekerheid leiden: 'Ik heb al een aantal dagen last van hoofdpijn, maar de dokter zegt dat hij niets kan vinden en dat er niets aan de hand is.' Deze onzekerheid kan ertoe leiden dat je je zorgen blijft maken over de vraag of de hoofdpijn een teken is van een ernstige ziekte, zoals een hersentumor. Dit zorgt voor nog meer stress. Het is belangrijk om deze zorgen ook met de huisarts te delen en er niet alleen mee te blijven rondlopen.

Of lichamelijke klachten nu medisch verklaard kunnen worden of niet, ze kunnen ook een bron van stress worden, doordat ze je belemmeren in je dagelijks functioneren.

Petra heeft sinds een tijdje last van haar rug. Dit maakt het werken met kleine kinderen lastig. Het strikken van de veters van de kinderen gaat met veel pijn gepaard, maar ze vindt dat ze hier onmogelijk haar collega's voor kan laten opdraaien. Daarnaast is het geven van de gymlessen een probleem. Ze meldt zich in verband met haar rugpijn minstens twee keer per maand ziek en dit wordt haar door de directie niet in dank afgenomen. Het contact met de bedrijfsarts verloopt stroef. Petra voelt zich niet serieus genomen, wanneer hij voorstelt dat ze een ontspanningscursus gaat doen. Hoewel ze al verschillende onderzoeken heeft ondergaan, staat ze erop dat hij haar doorverwijst naar een medisch specialist.

Wanneer je openstaat voor het idee dat je lichamelijke klachten deels te maken kunnen hebben met ongezonde stress, dan opent dat de deur naar meer behandelingsmogelijkheden. Trainingen die zich richten op het hanteren van stress blijken namelijk redelijk succesvol in het verminderen van langdurige lichamelijke klachten waarvoor nog geen oorzaak is gevonden.

De relatie tussen ongezonde stress en lichamelijke klachten is complex. Het is vooral belangrijk om te beseffen dat ongezonde stress gepaard kan gaan met lichamelijke klachten. Ga eens bij jezelf na van welke lichamelijke klachten jij last krijgt wanneer je een stressvolle periode doormaakt. Zie deze klachten als signalen die aangeven dat je misschien ‘op de rem moet gaan staan’ en wat meer aan ontspanning zou moeten doen.

Ongezonde stress en psychische klachten

Ongezonde stress kan ook leiden tot psychische klachten. Het meest ‘onschuldige’ effect noemen we overspanning. Overspanning is het gevolg van een tijdelijke toestand van overbelasting. Een korte periode van rust is meestal voldoende om hiervan te herstellen. Eigenlijk worden alle psychische stoornissen door stress beïnvloed. Mensen met schizofrenie of autisme hebben een rustige en overzichtelijke dagstructuur nodig, met zo min mogelijk onverwachte gebeurtenissen en veranderingen. Mensen die kampen met angst of depressie ervaren vaak een toename van hun klachten na een periode van stress, zeker wanneer in een korte periode veel stressvolle gebeurtenissen plaatsvinden. Dit stapeffect vermindert de lichamelijke en mentale weerbaarheid. Daarnaast zijn er mensen die zich door hun persoonlijkheid niet de tijd gunnen om te herstellen van stress.

Wanneer mensen blootstaan aan langdurige, chronische stress zonder te herstellen, lopen ze kans totaal uitgeput te raken. Dan ben je opgebrand, 'burnout'. Een kenmerk van burnout is lichamelijke en mentale uitputting als gevolg van jarenlange roofofbouw op jezelf. Vaak hebben mensen te veel geïnvesteerd in hun werk zonder te herstellen van de stress of zonder beloond te worden voor hun inspanningen. Hoewel de diagnose burnout meestal gesteld wordt in de context van werk, kan iemand er ook last van krijgen door te veel te investeren in de zorg voor familie, vrienden, of anderen.

Ongezonde stress kan zich op de volgende terreinen uiten: denken, emoties, relaties, zelfbeeld en gedrag. Hierna geven we van elke uiting van ongezonde stress een aantal voorbeelden.

Denken:

- Je vermogen om je te concentreren is verminderd; je hebt moeite om krantenberichten te lezen of gesprekken te volgen, omdat je gedachten telkens afdwalen.
- Je bent vergeetachtig of chaotischer dan normaal.
- Je piekert continu over je problemen.
- Je durft geen beslissingen meer te nemen.

Emoties:

- Je voelt je meer gespannen en onrustiger dan anders.
- Je hebt last van emotionele uitbarstingen, zoals plotselinge huilbuien of prikkelbaarheid.
- Je hebt het gevoel niet uitgerust te zijn, je bent zeer vermoeid.
- Wanneer de ongezonde stress lang duurt, krijg je angstklachten of depressieve klachten.

Relaties:

- Je interesse in andere mensen, werk en hobby's neemt af.
- Je neemt afstand van je omgeving en wordt cynischer.
- Je schaamt je voor je kwetsbaarheid en verminderde functioneren.

Zelfbeeld:

- Je twijfelt aan je eigen capaciteiten.
- Je voelt je sneller machteloos in situaties dan anders.
- Je denkt dat je niet meer in staat bent om je gewone bezigheden uit te voeren.
- Mogelijk maak je vanwege problemen in het denken ook meer fouten in je werk en dit verstevigt het idee dat je incompetent bent.

Gedrag:

- Om minder last te hebben van stress, drink je misschien meer dan anders of gebruik je andere middelen om je onrust te dempen.
- Je eetpatroon is onregelmatig: je valt af doordat je geen tijd neemt om te eten, of je komt aan doordat je last krijgt van vreetbuien en veel junkfood eet.
- Je gaat harder werken vanuit het idee dat de gevolgen van je slechte functioneren ingehaald moeten worden en dat de stress dan sneller over zal zijn.
- Je hebt slaapproblemen.
- Je stelt moeilijke taken steeds verder uit.

Zelftest voor ongezonde stress

Zoals deze opsomming van psychische en lichamelijke klachten duidelijk maakt, kan ongezonde stress zich op veel verschillende manieren uiten. Om een preciezer beeld te krijgen van de mate waarin mensen

last hebben van stress, hebben onderzoekers van de Universiteit van Sydney, Australië, een lijst gemaakt met de belangrijkste symptomen van stress.

Geef voor elk van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak *de afgelopen week* voor jou van toepassing was door een nummer te omcirkelen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Besteed niet te veel tijd aan iedere uitspraak, het gaat om jouw eerste indruk.

De nummers hebben de volgende betekenis:

0 = Helemaal niet of nooit van toepassing

1 = Een beetje of soms van toepassing

2 = Behoorlijk of vaak van toepassing

3 = Zeer zeker of meestal van toepassing

- | | |
|---|--|
| 1 | Ik merkte dat ik overstuur raakte van onbelangrijke zaken. |
| | 0 1 2 3 |
| 2 | Ik had de neiging om overdreven te reageren op situaties. |
| | 0 1 2 3 |
| 3 | Ik vond het moeilijk me te ontspannen. |
| | 0 1 2 3 |
| 4 | Ik merkte dat ik gemakkelijk overstuur raakte. |
| | 0 1 2 3 |
| 5 | Ik was erg opgefokt. |
| | 0 1 2 3 |
| 6 | Ik merkte dat ik erg ongeduldig werd van ophoud
(bijv. wachten op een lift, stoplichten, file). |
| | 0 1 2 3 |
| 7 | Ik merkte dat ik nogal lichtgeraakt was. |
| | 0 1 2 3 |