

STRESS – Wat is het en hoe kom je er vanaf?

Deel 1: Wat is eigenlijk stress?

In feite moet je daarvoor terug naar de oermens die bloot stond aan gevaren waar snelle actie van levensbelang kon zijn. Door de stress werden allerlei processen in werking gezet om direct en snel te reageren. Was het gevaar voorbij, dan kon er weer gerust worden. In onze tijd is er sprake van andere stress, namelijk psychische stress. De processen die daarbij in gang gezet worden zijn echter nog dezelfde als die bij de oermens.



Stress, een woord dat we vaak gebruiken. Bijvoorbeeld een deadline op je werk halen, de drukte 's morgens om je kinderen op tijd op school te krijgen, de file onderweg naar je werk en over niet al te lange tijd krijgen veel mensen weer te maken met de 'vakantiestress'.

In een positieve stress situatie verhoogt de stress o.a. onze concentratie, maakt het ons alert en kunnen we beter presteren. Niets mis mee dus. Maar let op: als deze spanningsboog te strak gespannen blijft, kunnen er problemen ontstaan. Eigenlijk kun je zeggen dat er sprake is van een disbalans tussen je *sympathisch* en je *parasympatisch* zenuwstelsel. Twee termen die ik je uit zal leggen.

Allereerst moet je weten dat ons zenuwstelsel bestaat uit:

1. een centraal zenuwstelsel, de hersenen
2. een decentraal zenuwstelsel, wat een transportfunctie van en naar de hersenen heeft.

We concentreren ons voor nu op het decentrale zenuwstelsel, dat bestaat uit:

a. **Het sympathisch zenuwstelsel**

Dit komt in actie wanneer er sprake is van dreiging, de vecht- of vluchtreactie. Bijvoorbeeld door een snellere hartslag, een verhoging van de bloeddruk, aanspannen van spieren. Ook geeft het een seintje naar de bijnieren om de hormonen adrenaline en cortisol aan te maken. Eerst komt adrenaline vrij, dat hebben we nodig om bijvoorbeeld te vluchten. Daarna cortisol. Cortisol geeft een seintje naar de hersenen om extra suikers en vetten aan te maken. We hebben op dat moment namelijk extra energie nodig.

b. **Het parasympatisch zenuwstelsel**

Als de dreiging voorbij is komt het parasympatisch zenuwstelsel in actie en zorgt ervoor dat de balans in het lichaam weer hersteld wordt. Ook de bijnieren en de bijnierschors worden door het parasympatisch zenuwstelsel geïnformeerd en de verhoogde aanmaak van adrenaline en cortisol komt tot rust.

In de ideale situatie werken deze twee zenuwstelsels goed samen en wisselen stress en rust elkaar af.

In een minder ideale situatie duurt de stress langer aan, waardoor het sympathisch zenuwstelsel actief blijft. Onze levensstijl is daar vaak de oorzaak van (voeding, alcohol, roken, beweging). We staan continue bloot aan prikkels van werk, verkeer, social media, televisie etc. De hoeveelheid cortisol in ons lijf is te hoog met als gevolg dat het afweersysteem wordt onderdrukt (gevoeliger voor infecties) en het immuunsysteem wordt aangetast. Dit uit zich bijvoorbeeld door een vermindering in de weerstand van de maag, verminderde vruchtbaarheid en een verhoging van de spierspanning.

Door een continue aanmaak van cortisol kan stress de bijniere uitputten. Symptomen kunnen zijn:

- vermoeidheid
- somber zijn
- een verzwakt immuunsysteem
- gespannen spieren
- geheugenproblemen
- snel griepiger zijn
- allergische reacties
- weinig spierkracht



Het lichaam is uit balans geraakt en het is nu echt tijd om tot rust te komen. Als deze situatie te lang duurt, breekt uiteindelijk de zwakste schakel. Chronische stress kan overspannenheid veroorzaken en een burn-out ligt op de loer. Het is dus van belang om de signalen van negatieve stress serieus te nemen.

Als je denkt aan de extra suikers en vetten die je lichaam in opdracht van de cortisol blijft aanmaken maar die niet verbruikt worden, dan snap je dat ook overgewicht een duidelijke relatie met stress kan hebben.

Het zal je niet vreemd zijn dat niet iedereen hetzelfde reageert op situaties die jij als stressvol ervaart. De situatie is hetzelfde, de reactie is anders. Dat heeft alles te maken met jouw interpretatie van de situatie. Deze interpretatie bepaalt je reactie.

Kun je leren anders te interpreteren? Hierover meer in deel 2.

Als je denkt dat je gedachten werkelijkheid zijn, dan zullen de gevolgen het worden.

Theo Compernelle