STRESS

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

WAT DOET STRESS MET MIJ

Stress en ziekte 3
Stress = ? 4
Stress herkennen 6
Stressbronnen 8

WAT DOE IK MET STRESS?

Belangrijke stresssignalen 11
Belangrijke stresssituaties 13
Hoe interpreteer ik de situatie? 13
Factoren die stressbestendigheid ondermijnen 18
Factoren die stressbestendigheid bevorderen 19
De juiste hulp vinden 23

WAT DOET STRESS MET MIJ

Stress en ziekte

Wetenschappelijk staat het vast dat psychische factoren een invloed hebben op het lichaam. Zo kan stress beschouwd worden als een beïnvloedende factor op ziekte : mensen die voortdurend onder spanning staan, hebben meer kans om ziek te worden.

Naast hoge bloeddruk, hypercholesterolemie, roken, erfelijke belasting,… is stress een risicofactor voor aandoeningen van het hart en bloedvaten.

Welke invloed heeft stress op het lichaam?

De hersenen zijn een supercomputer en een scheikundige fabriek. Het centrale regelorgaan is de hypothalamus die als het ware het doorgeefluik is tussen lichaam en geest. Hier worden informatiestromen uitgewisseld enerzijds van en naar het lichaam, anderzijds van en naar gedachten, emoties, fantasieën, verlangens, …

In een plots bedreigende situatie maakt het autonoom zenuwstelsel het lichaam klaar voor een snelle reactie : vluchten of vechten. Voor de oermens was dit een kwestie van leven of dood, bijvoorbeeld in confrontatie met een roofdier (prooi of vijand?). Op lichamelijk niveau zijn er reacties als: versnelling van de hartslag, stijging van de bloeddruk, oppervlakkiger en sneller ademhalen, …

Het endocrien stelsel zorgt voor een verhoogde productie van hormonen. Deze boodschappers werken trager dan de snelle signalen vanuit het zenuwstelsel. Het vrijkomen van bepaalde hormonen zorgt

onder andere voor een toename van cholesterol en vet in het bloed op langere termijn.

Het immuunsysteem verdedigt het lichaam tegen ziekmakers zoals bv. microben.

Uit onderzoek blijkt dat mensen sneller ziek worden na stresserende gebeurtenissen. Ook psychische stress vermindert de weerbaarheid tegen ziekte. Vooral het gevoel van hulpeloosheid, niet de kracht hebben om de situatie te beheersen, onderdrukt het afweersysteem van het lichaam. En daardoor wordt het lichaam gevoeliger voor ziekte.

Ons lichaam reageert nog steeds op dezelfde wijze als bij de oermens. Een dergelijke topmobilisatie van het lichaam was van levensbelang voor de oermens. Echter, de moderne mens kent slechts zelden dergelijke extreme fysieke bedreigingen. Toch wordt ons lichaam in stresssituaties op dezelfde wijze gemobiliseerd. Indien deze keten van lichamelijke reacties voortdurend geactiveerd wordt, zal dit voor gezondheidsproblemen zorgen. Chronische stressreacties ondermijnen dus het goed functioneren van het lichaam.

Stress = ?

stressor = wat mensen als de oorzaak van stress aangeven
= de aanleiding, de situatie, de anderen
= vaak moeilijk of niet te veranderen

stressreactie = wat gebeurt bij diegene die zich in een stresssituatie bevindt
= hoe de persoon reageert op de stressor

Deze reactie situeert zich op

- lichamelijk vlak (zie hoofdstuk 1)
- denkniveau (de betekenis, interpretatie die wordt gegeven aan de stressor)
- emotioneel vlak (welke gevoelens brengt dit teweeg ?)
- gedragsmatig niveau (wat doet de persoon, wat doet hij niet).

De beoordeling die aan de stressor gegeven wordt, beïnvloedt de reacties op lichamelijk, emotioneel en gedragsmatig niveau.

Situatie -> denken -> lichamelijke respons
-> gedrag
-> emoties

De betekenisverlening bepaalt dus of de situatie gedefinieerd wordt als stressor, bedreiging, uitdaging of genot, plezier,… . De belangrijkste bron van stress is dus het denkniveau, de gedachten. Gedachten zijn in tegenstelling tot de stressor wel te beïnvloeden zodat zij bijgevolg ook het beste wapen worden tegen stress.

Stress ontstaat wanneer in confrontatie met een stressor de balans tussen draagkracht en draaglast uit evenwicht wordt gebracht.

draaglast = de gebeurtenissen die men moet verwerken (verandering van job, overlijden van een naaste, ziekte, uitvoering van een opdracht onder tijdsdruk, verhuis,…)

draagkracht = het vermogen om deze gebeurtenissen te verwerken (= veerkracht, stress- bestendigheid). De draagkracht is verschillend van persoon tot persoon en is afhankelijk van de situatie, de ervaring,

de leeftijd, de kennis en vaardigheden, steun vanuit de omgeving, lichamelijke conditie en gezondheid.

Stress is echter niet per definitie negatief: stress is nodig om goed te functioneren, zelfs topprestaties te kunnen leveren. Stress wordt schadelijk indien deze blijft aanhouden, indien het onevenwicht tussen draaglast en draagkracht blijft duren.

Stress herkennen

In de tabel hiernaast staan voorbeelden van stresssignalen op verschillende niveaus. Deze signalen geven aan dat men zich in een stresssituatie bevindt. Het optreden van deze klachten op zich is dus normaal en niet zorgwekkend indien ze na de stresssituatie verdwijnen.

Indien deze signalen blijven aanhouden of zich zeer regelmatig voordoen, dan functioneren ze als waarschuwing voor chronische, negatieve stress.

Emotioneel	Lichamelijk	Verstandelijk	Gedrag
prikkelbaarheid onzekerheid lusteloosheid gejaagd gevoel angst zelfverwijten schuldgevoel boosheid	hartkloppingen pijn op de borst duizeligheid spannings-hoofdpijn spierpijnen gevoel flauw te vallen kortademigheid zweten klamme handen	verstrooidheid moeilijk kunnen concentreren piekeren geen interesse meer vergeten aandachts-problemen verwardheid	gedrag eten drinken wenen nagelbijten slaapprobleem werkverzuim

Deze signalen kunnen op zich ook een bron van stress worden en aldus kan een vicieuze cirkel ontstaan. Zoals bijvoorbeeld;

- lichamelijke signalen : hartkloppingen en kortademigheid
- emotioneel : onrust, angst

Het voelen van deze signalen kan leiden tot de gedachte: “Ik heb iets aan mijn hart”. Deze gedachte zorgt voor het instandhouden, zelfs toenemen van de gevoelde signalen.

Het chronisch en ernstig voorkomen van bepaalde van deze signalen (of een combinatie) vraagt om een professionele hulp (huisarts, psycholoog, psychiater).

Stressbronnen

Welke factoren kunnen de stressbestendigheid negatief beïnvloeden, ondermijnen? Hier volgt een overzicht van de belangrijkste stressbronnen

Ontbreken van sociale steun

Indien iemand in een stresssituatie zich niet gesteund voelt door zijn omgeving, zal hij het veel moeilijker hebben om deze situatie aan te kunnen.

Significante anderen uit de omgeving zijn de partner en de baas.

Een slechte relatie met de partner, het ontbreken van een open communicatie maken iemand veel kwetsbaarder voor en in stresssituaties. Uit studies blijkt een duidelijke relatie tussen huwelijksproblemen en een verhoogd risico op hart-en vaatziekten, heropname in het ziekenhuis na hartinfarct, zich niet gezond voelen.

Op het werk zal vooral het ontbreken van een goede steungevende relatie met de baas de werknemer gevoeliger maken voor stress. Het gevoel er niet bij te horen en het ontbreken van het gevoel van autonomie zijn ook belangrijke stressbronnen.

Jobstress

Voor vele mensen is het werk synoniem voor stress (en omgekeerd). Welke aspecten van de werksituatie kunnen beschouwd worden als bronnen van stress?

Werkrelaties

- conflict met een collega
- slechte sfeer onder de collega's
- verantwoordelijkheid voor mensen, leidinggevende functie
- gebrek aan beslissingsruimte, afhankelijkheid van anderen

Werkomstandigheden

- ploegendienst
- overuren, onregelmatige werkuren
- ééntonigheid van de omgeving
- trillingen, geluids- en geurhinder
- tekort aan personeel

Job

- geen duidelijkheid over de taakomschrijving, verwachtingen, verantwoordelijkheden
- tijdsdruk, te hoog werkritme
- ééntonig werk
- te moeilijk, te zwaar werk
- geen toekomstperspectief, onduidelijke carrièreplanning

Levensgebeurtenissen

De impact van cruciale gebeurtenissen is afhankelijk van de aard van de gebeurtenis, de sociale steun, de interpretatie die men geeft aan de gebeurtenis, de individuele veerkracht op dat moment.

Ongezonde levensstijl

- Roken
- Gebrek aan beweging
- Te veel alcohol
- Overgewicht
- Ongezonde voeding
- Te veel koffie

Dergelijke gewoonten ondermijnen de veerkracht en bovendien zijn het risicofactoren voor hart – en vaatziekten (met uitzondering van koffie).

Individuele risicofactoren

Subjectieve, psychologische factoren maken vaak het verschil uit wat betreft de reacties op stresssituaties. Dit verklaart waarom de ene persoon rustig blijft in eenzelfde situatie waarin de ander zich hopeloos enerveert.

Uit studies blijkt dat bepaalde persoonlijkheidstypes stressgevoeliger zijn en zelfs een verhoogd risico lopen op hartaandoeningen.

Type A (Freedman & Roseman)

= combinatie van gevoelens, gedachten en gedragingen met als voornaamste kenmerken:

- zichzelf voortdurend onder tijdsdruk plaatsen, zoveel mogelijk doen in zo weinig mogelijk tijd
- hoge eisen opleggen aan zichzelf en anderen
- kiezen voor competitieve, uitdagende situaties
- elk probleem zien als een zwaar probleem
- niet willen opgeven zodat de confrontatie met de stressor blijft aanhouden
- perfectionistisch, nooit goed genoeg
- manier van doen lokt bij de omgeving zo'n reacties uit dat het type A nog meer opgewonden raakt
- workaholic (ook thuis)

De combinatie van boosheid, agressiviteit, vijandigheid en het ontbreken van een steungevend sociaal netwerk zou een belangrijke risicofactor zijn voor hartlijden.

Type D (J. Denollet)

= combinatie van het herhaaldelijk ervaren van negatieve gevoelens (zoals angst, verdriet, eenzaamheid,…) en deze emoties niet kunnen delen met anderen.

WAT DOE IK MET STRESS?

Hoe kan je de stress beter hanteren? Want het is in geen geval de bedoeling alle stress te bannen. We hebben immers een gezonde dosis stress nodig om optimaal te functioneren. Maar hoe kunnen we leren omgaan met stress zodat stress ons leven niet gaat domineren met nefaste gevolgen op lichamelijk en psychisch functioneren?

Tal van situaties kunnen we niet rechtstreeks veranderen of beïnvloeden. Toch zijn er belangrijke aangrijpingspunten. In voorgaande werd beschreven dat stress voornamelijk wordt bepaald door de interpretatie die aan een situatie wordt gegeven en door de stressbestendigheid.

Er bestaat echter geen toverformule voor stresshantering. Wat voor de ene stresserend is, is dit niet voor de ander. Wat voor de ene ontspanning is, is dit niet voor de ander.

Belangrijk is dat elk voor zich stilstaat bij de volgende vragen (en mogelijke antwoorden).

Wat zijn belangrijke stresssignalen voor mij?

Bekijk het schema in hoofdstuk 3 (pagina 7): stress herkennen.

Wat zijn belangrijke stresssituaties voor mij?

In welke situaties treden deze stresssignalen op?

Het kan erg nuttig zijn om volgende oefening te doen: noteer in welke situaties deze stresssignalen optreden en hoe stresserend deze situatie is (bijvoorbeeld van 1 tot 10). Via dit stressdagboek kan je bepaalde patronen ontdekken. Voorbeelden: hartkloppingen, gejaagd gevoel, ergernis treden op in situaties waar ik ja zeg, maar liever nee zou zeggen.

Hoe interpreteer ik de situatie?

Welke gedachten gaan door je hoofd?

In bovenvermeld voorbeeld kan de onderliggende gedachte zijn : "Als men mij iets vraagt, moet ik het doen. Indien ik weiger voel ik mij schuldig, kwets ik de ander, voldoe ik niet aan wat men van mij verlangt."

Maar, is dit echt wel zo? Is dit een feit of eerder een veronderstelling van mij? Probeer een andere kijk te krijgen op de situatie, probeer eerder positieve gedachten te hebben.

Voorbeelden

- "Ik kan mijn mening zeggen zonder anderen te kwetsen"
- "Ik hoef mij niet schuldig te voelen als ik zeg wat ik voel"
- " Mijn verlangens kunnen (mogen) even belangrijk zijn als die van anderen "

In een volgende gelijkaardige situatie tracht je deze gedachten op te roepen. Eénmaal je overtuigd bent van deze gedachten, éénmaal je visie op deze situatie verandert, zal je je gedrag kunnen veranderen, zodat je nee durft zeggen als je dit wilt.

Je kan dit best oefenen in minder bedreigende situaties. Zodra je wat zekerder bent en ervaart dat dit 'nieuwe' gedrag een positief effect heeft, kan je de uitdaging aan in moeilijke situaties.

Uit het voorbeeld blijkt dat het de gedachten zijn die uitmaken of de situatie al dan niet als stresserend geïnterpreteerd wordt en tot welke emoties en gedrag dit zal leiden.

Situatie -> denken -> lichamelijke respons
-> gedrag
-> emoties

Bovendien blijkt dat er verschillende reacties op dezelfde situatie mogelijk zijn afhankelijk van de betekenis die aan de situatie gegeven wordt. Dit verklaart waarom de ene persoon geïrriteerd raakt en de ander ontspannen blijft.

Voorbeeld: je staat met de wagen in de file

Ik kom zeker te laat, wat zullen ze van mij denken, ze zullen boos zijn… -> ergernis, schelden en toeteren

OF

Ik kom misschien wel te laat, maar ik kan er toch niets aan doen, ze zullen maar even moeten wachten -> rustig blijven, naar muziek op radio luisteren of zelfs meezingen

Irrationele gedachten kunnen leiden tot hevige emoties en ongezond gedrag welke niet gepast zijn ten opzichte van de situatie en het moment.

Indien iemand bijvoorbeeld kort na een infarct angstig is, is dit 'gepast' (normaal). Maar indien iemand voortdurend paniekaanvallen krijgt (vele maanden later en ondanks geruststellende medische argumenten) zijn dit ongepaste, te hevige negatieve emoties die het goed functioneren kunnen ondermijnen en verhinderen.

Voortdurend gaan er hele gedachtenstromen door ons hoofd. Vaak worden het automatismen waarvan we ons niet meer duidelijk bewust zijn. Gedachten die vaak herhaald worden, kunnen bedrieglijk de indruk geven dat het om feiten gaat en niet om gedachten, eigen interpretaties. Je kan ook zo overtuigd raken van een gedachte dat je gedrag hierdoor ook wordt beïnvloed en die gedachte bijgevolg waarheid wordt.

Automatische gedachten kunnen zo eigen worden aan onszelf dat het lijkt alsof het om 'ons karakter' gaat. Omdat we ervan uitgaan dat ons karakter niet te veranderen is, lijkt het alsof we geen controle, geen schuld hebben. Vooral negatieve gedachten over onszelf ondermijnen ons functioneren en maken ons gevoeliger voor stresssituaties.

Veel voorkomende irrationele gedachten:

onjuiste gedachten

Klopt de gedachte met de objectieve werkelijkheid?
Is het een feit of een eigen veronderstelling, interpretatie?

de 'MOETEN' gedachte

Alles moet perfect zijn (ik – de anderen – de situatie) ik moet dit doen, deze klus moet klaar zijn voor…

veroordelende gedachten

Gedachten gebaseerd op basis van één eigenschap, één voorval, één uitspraak, vooroordelen, indruk, …
Voorbeeld : "Mijn collega is zeer lui" = hij werkt trager dan ik

de behoefte-gedachten

Ik kan niet zonder… (sigaret), ik heb nood aan … (zout op mijn eten)

de catastrofe-gedachten

Alles wordt veel ernstiger ingeschat dan nodig, van een mug een olifant maken. vb : het is een ramp als…, het is verschrikkelijk…

Probeer jezelf in stresssituaties te betrappen op dergelijke gedachten. Gebruik als hulpmiddel het schema van het stressdagboek en vul dit verder aan:

stresssignalen	situatie	ernst (1-10)	gedachten, emoties en gedrag

Stel je gedachten in vraag. Onderwerp ze aan een kritische analyse.

- Is deze gedachte terecht in deze situatie?
- Gaat het om een objectieve vaststelling?
- Waartoe leidt deze gedachte?
- Welke andere gedachten zijn er mogelijk?
- Welke andere betekenis kan ik aan de situatie geven?

Deze vraagstelling kan gebeuren in gesprek met een ander maar ook met jezelf. Zodra je van gedachten veranderd bent, zal dit effect hebben op je gevoelens en je gedrag.

Welke factoren ondermijnen mijn stressbestendigheid?

Lees meer hierover in het hoofdstuk 'stressbronnen' (pagina 8) en duid aan welke stressbronnnen voor jou van belang zijn. Zijn er nog andere? Wat kan ik zelf aanpakken, beïnvloeden?

Welke factoren bevorderen mijn stressbestendigheid?

Hierbij vind je een aantal tips en suggesties:

Sociale contacten

- Onderhoud een open communicatie met je partner, uit je emoties, spreek je gedachten uit, kom op voor jezelf. Respecteer de prioriteiten, emoties, gedachten van je partner in wederzijdse communicatie. Zoek een aangename vrijetijdsbesteding samen met je partner of je gezin (wandelen, gezelschapsspel, film, …).
- Verzorg het contact met je vrienden, kennissen, familie: ga op bezoek, nodig uit, telefoneer, organiseer gemeenschappelijke activiteiten.
- Maak je kennissenkring groter, sluit je aan bij een vereniging (sport, cultuur,…), neem initiatief en geef vertrouwen, dan krijg je vertrouwen terug.

Jobstress

- Stel prioriteiten, maak je agenda realistisch, leer plannen
- Delegeer taken of werk samen
- Zeg 'nee' als je 'nee' denkt
- Moet alles perfect zijn in de kortste tijd?
  Wil je de beste, snelste zijn?
- Maak onderscheid tussen wat je zelf kan veranderen en wat je niet rechtstreeks kan beïnvloeden (bedenk hierbij : is dit een feit of een veronderstelling?). Concentreer je op de dingen die je zelf kan aanpakken.
- Kan het aantal overuren minder? Moet ik werk meenemen naar huis? (vraag je af waarom je dit doet)
- Leer van anderen die in gelijkaardige situaties minder gestresseerd

zijn, een andere aanpak hebben
- Gestresseerde collega's kunnen ook steun en een luisterend oor gebruiken, help mekaar, wissel van gedachten

Een gezonde levensstijl

- Zorg voor een gezonde, afwisselende voeding op regelmatige tijdstippen neem tijd voor een gezond ontbijt !
- Voldoende, ontspannende (!) beweging : wandelen, fietsen, sporten, tuinieren,…
- Vermijd competitie (met jezelf, met anderen) en vergeet niet : je doet dit voor je gezondheid en voor je plezier!
- Stel jezelf regelmatig in vraag: "Leg ik de lat niet te hoog?", " Doe ik té krampachtig mijn best?", "Moet die klus in de tuin echt vandaag klaar zijn?", … .
- Beperk alcohol, snoep, koffie
- Stop met roken, houd rookstop vol. Als het te moeilijk is of wordt, bespreek dit met je huisarts. Hulp bij rookstop is altijd mogelijk.

Slapen, rusten, ontspannen

- Vermijd alcohol, koffie, thee, cola, een zware maaltijd, moeilijk werk voor het slapengaan.
- Neem een warm bad.
- Doe iets ontspannend voor het slapengaan (lezen, TV-kijken,…) : een stresserend moment voor het slapengaan bemoeilijkt het inslapen.
- Zijn er storende elementen in de slaapkamer? (tikkende wekker, teveel licht, slechte matras,…)
- Zorg dat de overgang van actief bezig zijn naar rust geleidelijk verloopt (voor het slapengaan, in het weekend, vakantie,…)
- Ontspanning is niet MOETEN maar rust, plezier, genieten
- Yoga, ademhalingsoefeningen (buikademhaling), relaxatietechnieken

Psychologische risicofactoren

- Laat je emoties af en toe de vrije loop : eens flink uithuilen vooral in aanwezigheid van een troostend iemand kan een ware ontlading van spanning zijn. Uit je boosheid maar doe dit niet ten koste van anderen zodat je achteraf geen spijt hebt : een gezonde dosis en de gepaste timing zijn belangrijk.
- Kom op voor jezelf en bedenk : 'vergissen is menselijk'.
- Geef de anderen ook eens een schouderklopje, een appreciatie, een bemoedigend woord.
- Leer luisteren, laat de anderen uitspreken
- "Wat je zelf doet, doe je beter". Is dit zo? Leer de ander te vertrouwen, respecteer zijn/haar anderszijn en anders doen, laat de ander eens verantwoordelijkheid nemen, hij/zij kan er heel wat van leren.
- De controle over alles en iedereen hebben/ houden, is een onmogelijke opgave.
- Een goede oefening : hou je voor één dag aan de snelheidsbeperkingen op de weg.

Waar vind je hulp?

Heb je het gevoel dat je bepaalde situaties niet meer onder controle hebt? Of dat je de stress niet meer de baas kan?
Spreek mij aan op de dienst cardiale revalidatie of contacteer me.

Isabel Gomes | klinisch psycholoog

- 02 363 61 96
- i.gomes@sintmaria.be

Wist je dat bepaalde ziekenfondsen trouwens cursussen ivm. relaxatie en ontspanning organiseren.

Nog een allerlaatste tip:
Het beste en goedkoopste medicijn: lachen is gezond!!!

Met deze brochure trachten wij jou te informeren over de impact van stress op je lichaam. Wat als stress je leven beheerst? En hoe geraak je er vanaf?

Klinisch psycholoog op dienst Cardiale revalidatie, Isabel Gomes, geeft meer uitleg in deze brochure.

Mocht je nog vragen hebben, mag je haar steeds contacteren.

Isabel Gomes | klinisch psycholoog
tel. 02 363 61 96
i.gomes@sintmaria.be

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

I 177 - versie 02.2024