

3. STRESS IS GEZOND, MAAR NIET ALTIJD – Cliënt informatie

We bedoelen met stress meestal dat we bang of onzeker zijn, en dat we daardoor vervelende lichamelijke sensaties hebben zoals zweten, snel ademen, buikpijn, strakke spieren.

Deze reacties zijn veroorzaakt door het stresssysteem. Dat systeem zetelt 'tussen je oren', in je brein dus, en het zorgt er bij spannende situaties voor dat er veel meer stressstofjes (hormonen, neurotransmitters, immuun cellen) vrij komen. Dat veroorzaakt dat gespannen gevoel en die negatieve emoties. Maar dat is niet het hele verhaal over stress. Wetenschappers weten inmiddels dat die heftige, negatieve spanning maar een klein deel is van wat het stresssysteem voor ons doet. Net zoals je hart altijd slaat, is het stressmechanisme altijd actief.

Je hebt dan ook altijd stresshormonen in je bloed. Die zorgen ervoor dat je steeds precies voldoende energie hebt. Daarnaast regelen ze veel andere functies in je brein en lijf. Zo zijn ze betrokken bij concentratie en aandacht, bij emoties, het slaap/waakritme, de vertering, bij seks en de immuunrespons. Zonder ons stresssysteem kunnen we niet leven.

Het stresssysteem geeft een beetje gas als je actiever wordt en meer energie nodig hebt. Als je gaat wandelen bijvoorbeeld, gaat fietsen, of tuinieren. Het gaspedaal wordt nog dieper ingedrukt als je flink tekeer gaat, zoals bij bootcampen of spinnen. Zo werkt het systeem ook als je je brein activeert. Dat heeft meer energie nodig en een andere focus en gedrag, waarvoor het stresssysteem een tandje bijzet.

Je lichaam raakt daarom vanzelf gestreter van een lastig telefoongesprek, van hard werken voor een deadline, van multitasken, of als je je opwindt omdat je -zoals altijd- in de verkeerde rij voor de kassa staat. Dat gespannen gevoel kan gepaard gaan met positieve en negatieve emoties.

Activiteitsysteem

Zo bezien is stress dus helemaal niet slecht, of iets wat we moeten vermijden. Stress is vooral een gezonde functie van je lichaam waar je 24/7 profijt van hebt. We hebben altijd een zekere mate van stress nodig om te kunnen leven. In plaats van 'stresssysteem' zouden we daarom beter van activiteitsysteem kunnen spreken, in plaats van stresshormonen zeggen we beter activiteitshormonen. En in plaats van te zeggen dat je gestrest bent, zouden we bijvoorbeeld beter kunnen zeggen dat we ons onprettig geactiveerd voelen.

Je energie aanvullen

Het is belangrijk om te weten dat je activiteitsysteem altijd werkt, omdat je dan makkelijker begrijpt hoe je het optimaal kunt benutten en gezond kunt houden.

Want dit is de crux: net zoals je regelmatig moet eten om de voorraad bouwstoffen aan te vullen, moet je dagelijks voldoende rusten om je activiteitsysteem weer voldoende op te laden. Dat opladen kan alleen als het systeem op een laag pitje draait: als je ontspannen en rustig bent.

Het meeste laad je op tijdens je slaap, maar ook overdag even rusten of ontspannen zijn, dragen eraan bij. Denk aan mini-pauzes, lunchpauze nemen, een powernap of een siësta. Zo is je activiteitsysteem (en de rest van je lijf) na een tijdje weer helemaal klaar voor nieuwe activiteiten.

Als de batterij onvoldoende wordt opgeladen

Als je langere tijd te weinig kunt opladen en toch gewoon actief bent, ben je overbelast. De oorzaak van die overbelasting kan van alles zijn. Vaak is het een mix van privé- en werk-omstandigheden, maar ook je gezondheid kan een rol meespelen; denk aan slaapproblemen, een chronische aandoening, of aan de overgang, waardoor je minder energie beschikbaar hebt. En bepaalde karaktertrekken kunnen ook extra energie vragen, zoals perfectionisme, please-gedrag, te weinig 'nee' durven zeggen. Zo kan het gebeuren dat je te actief bent en je energiebatterij langzaam leeg loopt.

Dat 'leeglopen' kun je voelen: je hebt minder zin in dingen, je krijgt een kort lontje, je voelt je bij het opstaan vermoeider dan normaal, je bent vaker verkouden -vul zelf maar verder in.

Het vervelende is dat je hierdoor in een negatieve spiraal kunt terecht komen. Want als je vermoeid bent en je blijft gewoon actief, dan helpt je lichaam je door extra activiteitshormonen vrij te maken.

Zodat je tóch voldoende energie krijgt. Dat is goed voor de korte termijn - je kunt de dingen doen die moeten; maar slecht op de lange termijn - je laadt te weinig op en put jezelf steeds verder uit.

Op een gegeven moment keert het activiteitsysteem zich tegen je. Als je steeds loopt te gassen, raakt het gewend aan die overdrive en je lichaam stelt zich in op de nieuwe standaardwaarden. Dat merk je doordat je steeds moeilijker tot rust kunt komen. Je bent vermoeid, maar zit opgefokt rechtop in bed. Je zit in het rood en het is moeilijker om op te laden. Er zit als het ware een kink in de oplaadkabel.

De overdrive veroorzaakt steeds meer signalen en klachten

Doordat je activiteitsysteem betrokken is bij heel veel functies in je brein en lichaam, kunnen door die permanente overdrive heel verschillende klachten ontstaan. Het eerst merk je het op je zwakste plekken.

Sommige mensen krijgen pijn in hun rug, anderen immuunproblemen. Je spieren kunnen verkrampen, je darmen opspelen, je hart slaat steeds over, je krijgt hoge bloeddruk of migraine. Het heeft ook effect op je brein: je krijgt negatieve gedachten, en kunt er behoorlijk somber en angstig van worden. Je raakt sneller over je toeren. En je hebt echt nergens meer zin in. Ook cognitief kan er van alles gaan haperen: concentreren wordt moeilijker, je geheugen laat je in de steek, je vermogen om te plannen en organiseren vermindert.

Overspannen of burn-out

Als je veel klachten hebt en je thuis en op je werk niet meer goed functioneert ben je 'overspannen'. Je hebt dan een tijdje rust en herstel nodig voordat je je taken weer op kunt pakken.

Sommige mensen gaan zelfs dan nog door. Dan ben je een flinke doorzetter die alle stopsignalen negeert of mist. Tót opeens de man met de hamer toeslaat, vaak door een kleine aanleiding. Dan kún je niet meer. Dat heet burn-out, opgebrand.

Overspanning en burnout zijn 'hardware'-problemen: je wilt het liefst normaal functioneren, maar je kunt het niet. Daarom is het goed om eerst hieraan te werken. Je moet fysiek herstellen.

Daarna kun je de software onder handen nemen. Dan komen vragen aan de orde als: waarom heb je zo slecht voor jezelf gezorgd? Waar liggen je prioriteiten? Wat zijn je valkuilen? Hoe kun je meer steun krijgen van mensen om je heen? Zodat het niet nog een keer gebeurt.

Herstellen van overspanning en burn-out duurt vaak lang, meestal tussen de 3 maanden en een jaar, of nog langer. Omdat je zo van de kaart bent en tijdelijk 'de weg kwijt' bent (je weet bijvoorbeeld niet meer wat goed en niet goed voor je is), kun je je – vooral in het begin - het beste laten begeleiden door een gespecialiseerde coach.

Bron: csr centrum