



op de bres tegen **STRESS**



OP DE BRES TEGEN STRESS

Stress is een begrip dat ontleend is aan de materiaalkunde, en betekent letterlijk 'spanning' of 'druk'. De mate waarin materialen tegen druk bestand zijn, bepaalt hun stressbestendigheid : wordt het buigen of barsten ? Is er genoeg spankracht, of is de rek eruit ? Het zijn vragen die je niet alleen bij materialen, maar ook bij mensen kan stellen.

Stress bij mensen is dus ook een gevoel van spanning, dat veroorzaakt wordt door allerlei invloeden van buitenaf. Of, in de woorden van de man die zo'n zeventig jaar geleden stress bij mensen 'uitvond', de Praagse arts Hans Selye : "Stress is een antwoord van ons organisme op een bepaalde stimulans, die in eerste instantie moet worden gezien als een reactie van het organisme om zich aan te passen aan een abnormale situatie."

WAAROM HEBBEN WE STRESS ?

Stress heeft natuurlijk een bedoeling. Om de mens te laten overleven bijvoorbeeld. In 'abnormale situaties' (lees : acute nood, oog in oog staan met, vooruit maar, een brullende leeuw) maakt het menselijk lichaam automatisch stresshormonen aan (zoals adrenaline en cortisol), die de hartslag en de bloeddruk verhogen om het lichaam te prepareren voor het gevecht of de vlucht – 'fight or flight' in vaktaal.

Maar niet alleen voor de mens als soort, ook voor elk individu is stress van levensbelang. Stress zorgt er bijvoorbeeld voor dat er meer glucose naar de hersenen gaat, die daardoor het lichaam en de geest tot dadendrang brengen. Zonder stress als brandstof zouden we niet vooruit te branden zijn.

POSITIEVE EN NEGATIEVE STRESS



Tot zover lijkt er niets aan de hand met stress. Maar niet alle stress is positief. De brullende leeuw moet wel een kopje kleiner gemaakt worden, of definitief ontvlucht. De spanning die in het lichaam wordt opgebouwd, moet ook weer afgereageerd worden, en omslaan in ontspanning. En daar ontbreekt het in onze westerse samenleving nogal eens aan.

Er zijn immers heel veel 'abnormale situaties' waar we niet tegen kunnen vechten, en ook niet voor kunnen wegluchten :

- de inkomstenbelasting;
- de hypotheek;
- de eeuwige deadlines van het werk.

Die situaties zorgen voor voortdurende spanning, en de te tackelen problemen zijn te complex of ongrijpbaar.

Er is dan sprake van chronische stress, die niet kan worden opgelost met elementaire reacties als de aanval of de vlucht. Chronische stress kan op den duur geestelijke en lichamelijke klachten teweegbrengen die als 'negatieve stress' worden aangeduid. Uiteindelijk kan het zelfs zo zijn, dat de stress ons niet vooruit brandt, maar geheel en al opbrandt : stress zorgt dan voor een 'burn-out.'

Anders geformuleerd :

- van positieve stress is sprake als de spanning die we ervaren in verhouding staat tot de uitdaging, en we het gevoel hebben dat we de situatie onder controle hebben;
- van negatieve stress spreken we als de spanning blijvend is en niet opgelost raakt, of wanneer de kortdurende spanning te intens is om mee om te gaan.

OORZAKEN VAN STRESS

Hoewel iemands werk en financiën voor veel (negatieve) stress kunnen zorgen, zijn extreme situaties in het privé-leven over het algemeen verantwoordelijk voor de allergrootste stress.

Dr. T.H. Holmes, van de Universiteit van Washington, stelde er al in 1967 een rangorde van op. Het overlijden van de (huwelijks)partner, de echtscheiding en de scheiding van tafel en bed vormen Holmes' top drie. Trouwen is volgens hem bijna net zo stresserend als de gevangenis in moeten, en het vieren van kerstmis staat ook in de top-veertig! Pas op nummer acht staat de eerste gebeurtenis die met het werk samenhangt : ontslag.



In België is de situatie niet heel veel anders dan in de Verenigde Staten. Toegesplitst op het werk zorgen bij ons de volgende 'stressoren' (= stressveroorzakers) voor negatieve spanningen :

- gebrek aan steun van de directe baas;
- onzekerheid over de toekomst;
- gebrek aan steun van collega's;
- te veel werk;
- de papierberg;
- te moeilijk of te makkelijk werk;
- onduidelijke communicatie;
- gebrek aan waardering;
- conflicten op het werk;
- fysieke belasting, werken met gevaarlijke producten.

SYMPTOMEN VAN STRESS

Negatieve stress komt tot uiting in tal van klachten, die lichamelijk of psychisch van aard kunnen zijn.

Op lichamelijk vlak noemen we :

- slaperigheid;
- hartkloppingen;
- (onverklaarbare) spierpijn;
- hoofdpijn;
- vermoeidheid;
- gejaagdheid, maag- en darmstoornissen;
- en een verminderde weerstand.



Op psychisch gebied :

- concentratiegebrek;
- depressiviteit;
- angst;
- machteloosheid;
- verongelijkheid;
- verveling;
- en prikkelbaarheid.

Vaak ook uit stress zich in vluchtgedrag : veel eten, roken en drinken. Of een vlucht in overmatig medicijngebruik of sociaal isolement.

Stress steekt de kop op als er de gestelde eisen en de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen niet met elkaar in balans zijn. Daarbij spelen echter ook onze (bewuste, maar ook onbewuste) gedachtenspinsels een overweldigende rol. Veel mensen creëren hun eigen stress, of houden die in stand, door hun aandacht te richten op factoren die de stress vergroten.

Zo kan de angst om fouten te maken leiden tot negatieve faalangst, die de aandacht weer extra richt op mogelijke fouten. Met andere woorden : stress creëert stress, en eens te meer lijdt de mens het meest door het lijden dat hij vreest...

Tip : wie wil weten of hij aan stress lijdt, of hoe het met zijn stressbestendigheid gesteld is, kan op internet een groot aantal tests vinden.



HOE PAK JE STRESS AAN ?

We hebben het al eerder gezegd : wie met stress te maken krijgt, heeft twee mogelijkheden, vechten of vluchten. Vechten is vaak effectiever in de strijd tegen stress.

Met andere woorden : zodra je aan jezelf hebt durven toegeven dat je aan stress lijdt, kan je er zelf veel aan doen om de oorzaken ervan weg te nemen. Daarbij kunnen de volgende strategieën van pas komen :

- wees alert op mogelijkheden om onaangename situaties te veranderen of de baas te worden;
- leer hoe je jezelf kan ontspannen : door muziek, een sport, Tai-Chi, een postzegelverzameling, of wat dan ook;
- meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen wonderen doen;
- oefen in het afrekenen met doemgedachten;
- ga stressvolle situaties uit de weg;
- gun jezelf momenten van rust, op gezette tijden, elke dag;
- wees realistisch in het stellen van doelen;
- neem niet te veel hooi op je vork;



- verlies je niet in details, maar stel prioriteiten en beperk je tot de wezenlijke dingen;
- werk één taak tegelijk af, en maak je ondertussen geen zorgen over al die andere taken die er (misschien) nog liggen te wachten;
- leer naar de signalen van je lichaam luisteren;
- vermijd extreme reacties : waarom uit je vel springen als je ook gewoon boos kan zijn? Waarom in zak en as zitten als je ook gewoon verdrietig kan zijn?
- help een ander, en vergeet jezelf daardoor eens;
- zorg dat je genoeg slaap krijgt;
- reageer stress fysiek af door te sporten of te tuinieren;
- zoek het niet in nodeloze medicijnen, alcohol, sigaretten of andere drugs;
- kweek een olifantenhuid;
- als je niet kan vechten of vluchten, stribbel dan niet je hele leven tegen, maar probeer de stress in je voordeel om te buigen;
- tel je zegeningen !

En ten slotte : als de stress je zo onder druk zet, dat je je situatie niet meer aankan, aarzel dan niet om professionele hulp, huisarts en instanties te zoeken.





Nuttige adressen

**De Nationale Koningin Fabiola
Stichting voor de
Geestelijke Gezondheid**

Hertogsstraat 81 – 1000 Brussel

Tel. : 02-502 29 93

Fax : 02-502 11 11

E-mail : kfs.frf@skynet.be

www.geestelijke-gezondheid.be

**Vlaamse Vereniging voor
Geestelijke Gezondheid**

Tenderstraat 14 – 9000 Gent

Tel. : 09-221 44 34

Fax : 09-221 77 25

E-mail : info@vvgg.be

www.vvgg.be

**Federatie van Vlaamse
Simileskringen vzw**

Groeneweg 151 – 3001 Heverlee

Tel. : 016-23 23 82

Fax : 016-23 88 18

E-mail : similes@pi.be

www.similes.be

Op internet

www.haia.be

Deze brochure is een uitgave van

de dienst GezondheidsVoorlichting en
-Opvoeding van de Onafhankelijke
Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: gvo@mloz.be
Website: www.mloz.be/gvo

Foto's • Thierry Monasse
Jo Pauwels

