

Stress en Gezondheid

Vandaag de dag is stress een huishoudwoord geworden. Onderzoek toont aan dat ziektes die het gevolg zijn van een ongezonde levensstijl en verkeerd omgaan met stress 50% van de ziektekosten veroorzaken, en deze kosten nemen met honderden procenten per jaar toe. Omdat de achtergrond van bedrijfsongevallen en absentie een economische kwestie is wordt er zeer intensief onderzoek verricht wat veel kennis en informatie oplevert over stress en stressoren. Een negatieve visie op stress is onjuist, regelmatige blootstelling aan een korte dosis stress maakt ons weerbaarder en kan bijdragen aan onze conditie. Op het moment echter dat stress een belasting wordt is er een verstoring van het evenwicht tussen eisen die door een bepaalde situatie worden gesteld en de capaciteiten die voorhanden zijn om aan die situatie het hoofd te bieden. De manier waarop hier vervolgens mee wordt omgegaan kan belangrijke gevolgen hebben voor de gezondheid.

Stress kun je mooi vergelijken met een boog. Het afschieten van een pijl vraagt om energie, te weinig energie maakt dat de pijl niet wegschiet, als de boog te hard wordt gespannen breekt hij, terwijl de boog na het schieten moet worden losgelaten om hem opnieuw te kunnen aanspannen. Deze metafoer illustreert dat niet de stress zelf bepalend is, maar het omgaan met de veerkracht van de boog. Dit beeld is rechtstreeks door te voeren naar het functioneren van de mens. Onze veerkracht wordt beïnvloed door aangeboren biologische en lichamelijke factoren; de kwaliteit van zorg in het ouderlijk huis; studie; training, sport en levensstijl, terwijl ook in ons volwassen leven omgevingsfactoren zeer belangrijk kunnen zijn. Ik noem veerkracht bij energetisch werken soms vitaliteit, en zie dit ouderwetse begrip als volledig holistisch, zonder scheiding tussen lichaam en geest. Het streven naar balans in reactie op stress, de wijze waarop het parasympatisch zenuwstelsel in evenwicht probeert te blijven met het sympathisch zenuwstelsel, heeft immers direct invloed op lichaamsfuncties, hormoonstelsel, overbrenging in de hersenen, spierspanningen, kortom: het hele welbevinden. Onze hele 'kringloop' levert een tijdelijke topprestatie, en net als bij de boog kan dit goed werken om 'onze pijl' af te schieten. Echter, de lichamelijke reacties die deze topprestaties mogelijk maken kunnen zich tegen ons keren als de stress te lang duurt.

Dit is een voorbeeld van opbranden, de burn-out. Als vechten en vluchten mislukken, kan er een behoudreactie ontstaan, we zijn verslagen, letterlijk en figuurlijk. Wetenschappelijk onderzoek heeft inmiddels aangetoond dat dit principe rechtstreeks aanleiding kan geven tot infecties, kanker en vroegtijdige veroudering. (Compernelle, 2003)

Een andere oorzaak voor stress heeft te maken met het tweetal begrippen voorspelbaarheid en controleerbaarheid, vaak in één adem genoemd in de functieleer. Met name in de gerontologie wordt op dit moment veel aandacht besteed aan onderzoek op dit gebied. (Buijssen, 2002) Onvoorspelbaarheid bij grote gebeurtenissen in het leven geeft torenhoge stressreacties te zien. Daarnaast wordt de mate van geloof in zelfredzaamheid en controle over het eigen leven en beleven de belangrijkste psychologische bepalers van gezondheid of ziekte genoemd. (Diekstra, 1994).

Bij chronische ziekten, zoals kanker, kan stress een oorzaak of een gevolg, of beide zijn. De herstelperiode echter kan ruimte bieden aan een zoektocht naar en opbouw van de eigen veerkracht. De mate waarin men er in slaagt weer eigen keuzes te maken (door te kiezen voor een complementaire therapie bijvoorbeeld), geeft de ruimte om de eigen innerlijke touwtjes (weer) in handen te nemen. Door het vergroten van de eigen 'beheersingsoriëntatie' (Rotter, 1966) kunnen de machteloosheid en hulpeloosheid, en het 'vastzitten' daarin, geleidelijk plaats maken voor een actievere opstelling. Door bewuste keuzes te maken in tijdsbesteding, voedingskeuze en toekomstplannen krijgt het leven weer perspectief. Het leren kennen van het eigen innerlijk is een fascinerende bezigheid en voor veel mensen van de oudere generatie een eyeopener! Als vervolgens zowel met ontspanning als met inspanning de belastbaarheid kan worden verkend en getoetst zijn de mogelijkheden om alsnog vorm te geven aan een belangrijk deel van de eigen werkelijkheid, in contact met de sociale omgeving, volop aanwezig. Stress wordt dan weer de energie van het moment, dat de boog nodig heeft om de pijl te schieten.

© Ingrid Mehrtens
*psycholoog, hypnotherapeut,
docent hypnotherapie en psychologie.*

Dit artikel werd gepubliceerd in:
*De Nieuwe Visie (Gilde van
Simontontherapeuten),
9^e jaargang nr. 5, mei 2005.*