

Drs. M.J. Walravens
PSYCHOLOOG NIP

Praktijkadres
Wichmanlaan 8
4033 HG Lienden

Contact
T 0344 602319
F 0344 603711
E psych@refirmitas.nl
I www.refirmitas.nl

Over stress

De informatie in dit document is compact en niet volledig. Het is slechts bedoeld om een indruk te krijgen van factoren die een rol spelen en zeker niet toereikend om conclusies te trekken met betrekking tot uw eigen gezondheid of die van anderen.

Stress en angst

We hebben allemaal wel eens te maken met iets dat we *stress* noemen en we ervaren ook allemaal wel eens *angst*. Meestal is het van voorbijgaande aard en heeft het weinig betekenis voor de langere termijn.

Maar hoe zit dat nu als het wel langer duurt, als het wel veel betekenis heeft? En wat hebben *stress* en *angst* eigenlijk met elkaar te maken?

Daar zijn boekenkasten vol over geschreven en dat kan ik hier niet even dunnetjes overdoen. Ik zal in het onderstaande een klein tipje van de sluier oplichten. Als eerste iets over het begrip *stress*, want dat is vaak al heel verwarrend.

Wat bedoelen we eigenlijk met stress?

Soms wordt met het woord *stress* de oorzaak van een probleemsituatie bedoeld. Je kunt dan denken aan te veel werk, relatieproblemen, ziekte in de familie, financiële problemen, et cetera.

In andere gevallen worden met het woord *stress* juist de gevolgen van zo'n probleemsituatie bedoeld.

In verschillende wetenschappelijke disciplines wordt het woord *stress* ook op allerlei verschillende manieren gebruikt. Dat maakt het er allemaal niet eenvoudiger op.

Op het helemaal ingewikkeld te maken, kun je dan ook nog onderscheid maken tussen *functionele stress* (meestal kortdurend) en *niet-functionele stress* (vaak langdurend).

Een eenvoudige definitie

Heel eenvoudig gezegd kun je over *stress* spreken wanneer:

er sprake is van een verstoring van het evenwicht tussen wat er op je af komt aan de ene kant en wat je aan kunt aan de andere kant.

De balans is dan dus verstoord. Dat is op zich niet erg want je lichaam neemt (gestuurd door de hersenen) maatregelen om te zorgen dat je de situatie toch aankunt. Denk bijvoorbeeld aan wat er gebeurt als je ergens van schrikt: je spieren spannen zich aan, je hartslag gaat omhoog, je ademhaling wordt sneller, je aandacht richt zich. Kortom: je in een fractie van een seconde klaar voor actie, ook al zat je net daarvoor misschien rustig een boek te lezen.

Deze maatregelen noemen we de stressreactie. In het dagelijkse spraakgebruik wordt heel vaak het woord *stress* gebruikt als er eigenlijk stressreactie wordt bedoeld.

Als je lichaam in staat is de juiste maatregelen te nemen, die passen bij de situatie, is dat prima. We kunnen dan over positieve stress(reactie) of een goede stress(reactie) spreken. In feite zorgt je lichaam ervoor dat het evenwicht weer hersteld wordt; als

hetgeen op je afkomt tot een grotere belasting leidt, worden er extra bronnen aangeboord, zodat je ook meer aankunt.

Als je lichaam maatregelen neemt, die niet passen bij de situatie, hebben we het over *negatieve stress(reactie)* of *slechte (stress)reactie*. De extra bronnen, die dan worden aangeboord, dragen er juist niet aan bij dat je de situatie beter aankunt.

Hoe dat kan gebeuren, kom ik verderop op terug.

Nu is dat ook allemaal niet zo erg als het kort duurt en zich niet te vaak voordoet. Het wordt een ander verhaal als zo'n negatieve stressreactie langer aanhoudt en er geen of onvoldoende momenten van rust zijn. Je beschikbare bronnen worden dan zoetjes aan uitgeput.

Zonder stress(reactie) kom je niet ver

Wij mensen beschikken over een ingenieus systeem, dat ons in staat stelt snel een grote lichamelijke en/ of psychische belasting aan te kunnen. Dit stresssysteem is een ontzettend complex samenspel tussen hersencellen, hormonen, zenuwbanen en is ook erg nauw verbonden met ons immuunsysteem. Sommigen noemen het stresssysteem en het immuunsysteem wel de schakel tussen lichaam en geest. Een verstoring op één plek in dit systeem heeft al gauw gevolgen voor allerlei andere plekken.

Wanneer onze voorouders letterlijk beren op hun weg tegenkwamen, hoefden ze niet eerst een warming-up te doen en na te denken over de te volgen strategie. In een oogwenk konden ze hun persoonlijk record op de 100 meter verbreken. Als ze hun kansen goed inschatten gingen ze het dier te lijf en konden ze zich vervolgens tegoed doen aan een smakelijke berenbout. Als ze maar hard genoeg liepen of vochten, konden ze na een tijdje opgelucht ademhalen.

Er was dan ook sprake van een reële dreiging, die een passende, *functionele, stressreactie* veroorzaakte. Deze (lichamelijke) reactie werd meteen goed gebruikt, om aan de dreiging te ontkomen en de balans in het lichaam kon zich weer snel herstellen. Niets aan de hand dus! Zonder *stressreactie* was het slecht afgelopen met deze verre voorouder.

Hoe ingewikkeld het ook in elkaar mag zitten, het principe achter het stresssysteem is eigenlijk vrij simpel. Zoals gezegd: ons klaarmaken voor actie zodat we meer aankunnen.

Daarbij doet zich echter wel een groot probleem voor. Dit fantastische systeem is niet echt veranderd sinds onze verre voorouders met beren in de clinch lagen en op mammoetjacht gingen. Het werkt nog net zoals toen. Maar datgene 'wat er op ons afkomt' is wel heel erg veranderd. Voor onze verre voorouders gold bijna altijd dat 'meer aankunnen' te maken had met lichamelijke actie. Voor ons geldt echter bijna altijd dat 'meer aankunnen' te maken heeft met mentale actie; wij komen vooral figuurlijke beren op onze weg tegen. Maar ja, als wij een stressreactie krijgen worden we ook gewoon klaar gemaakt voor lichamelijke actie. Dat kan dus problemen opleveren. Als je op de bank zit te tobben over je hypotheek, een deadline, je relatie of wat dan ook, dan zorgt het stresssysteem ervoor dat je lichamenlijk voorbereid wordt op de beren- of mammoetjacht.

Ok nu geldt weer: het is niet zo'n ramp, als het maar niet te vaak en langdurig gebeurt.

Met teveel stress ook niet

Het stresssysteem kan ons vaak uit benarde situaties helpen, maar het houdt een keer op. Als het lichaam niet meer in staat is de balans te handhaven, ontstaat een situatie van overspanning. Vaak gaat het dan om een periode van hooguit een paar maanden, waarin we zo vaak en intensief 'gevechtsklaar' zijn geworden, dat er te weinig ruimte voor herstel was.

Zo'n toestand kan tot erg vervelende lichamelijke en psychische symptomen leiden. Na een rustige periode, eventueel een korte vakantie, kan dat weer bijtrekken.

Als zo'n situatie te lang duurt, lopen we het risico van burnout; een volledige geestelijke en lichamelijke uitputting. In dat geval gaat het niet meer vanzelf over. Er ontstaan ernstige klachten die psychisch, lichamenlijk en/ of gedragsmatig van aard zijn. Niet zelden leiden de symptomen weer tot nieuwe problemen, bijvoorbeeld hartkloppingen, die op hun beurt weer angst veroorzaken.

Wanneer bij burnout direct wordt ingegrepen, valt een spoedig - en blijvend - herstel te verwachten. Wachten tot het vanzelf overgaat, heeft een hoog risico van langdurige psychische, lichamenlijke en sociale problemen.

Onbegrepen stress

In de hierboven beschreven situatie van de voorouder met de beer was het wel duidelijk waar de *stressreactie* door veroorzaakt werd. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld als je in een donker steegje opeens tegenover een luguber figuur staat met een bivakmuts op en een mes in zijn hand. Je staat er dan niet raar van te kijken als je hartslag omhoog gaat, je begint te zweten, etc. Je ziet de dreiging immers letterlijk onder ogen.

Vaak hebben mensen er echter helemaal geen idee van waar een *stressreactie* vandaan komt. Hoe dat zit, komt verderop ter sprake, maar we kunnen in ieder geval al wel zeggen dat dat knap beroerd is. Als het niet duidelijk is wat de aanleiding is, heb je er dus ook geen idee van wanneer de dreiging voorbij is. Het moment van opgelucht ademen laat op zich wachten. Een vergroot risico dus op een aanhoudende *stressreactie*. Dat dit ongezonder is heb ik hierboven al genoemd. Hoe ongezond dat is, behandeld in de paragraaf 'stress en gezondheid'.

Nu kan een onbegrepen *stressreactie* op zichzelf weer behoorlijk beangstigend zijn. Een verhoogde hartslag, versnelde ademhaling, gespannen spieren mogen prima aanvoelen als je wilt vluchten (of zelfs als je gewoon aan het joggen bent), als je onderuit op de bank een boek aan het lezen bent is het echter geen lolletje. Als je dan om je heen kijkt en ziet dat er geen beer of andere reële dreiging is, zakt je hartslag niet vanzelf. Het goede nieuws is: dit valt wel te leren.

Stress tussen je oren?

Op de vraag of *stress* iets is wat tussen je oren zit kun je even goed "ja" als "nee" antwoorden. Eigenlijk is het een onzin vraag.

Iedereen die wel eens een *stressreactie* heeft gehad, weet dat het in ieder geval niet alleen tussen je oren zit, je hele lijf doet mee. Komt het dan misschien tussen je oren vandaan? Dat is wel zo, want al die lichamenlijke reacties worden in je hersens aangestuurd. Maar ja, dan kun je ook van ademen, lopen, darmperistaltiek en neuspeuteren zeggen dat het tussen je oren zit, dat wordt ook allemaal in je hersenen

geregeld. Vanuit dat oogpunt zegt het dus helemaal niets om te zeggen dat *stress* tussen je oren zit.

Er is echter nog een andere manier van kijken die misschien wel wat rechtvaardiging geeft aan de opmerking "stress zit tussen je oren". In de bovengenoemde voorbeelden van de beer en de engerd met de bivakmuts zat de reële dreiging zeker niet tussen de oren, die stond tegenover ons. Hoewel ...er zijn dierenemmers die dagelijks tegenover een beer staan zonder dat het angstzweet ze uitbreekt. Als het twintig graden vriest kan de man met de bivakmuts wel iemand zijn die geen koude oren wil krijgen. Het is dus niet alleen wat we feitelijk waarnemen waardoor we een *stressreactie* krijgen, maar het is vooral de interpretatie die we er aan toekennen die het verschil maakt.

Nu is het geen doen om in elke situatie die we tegenkomen bewust na te denken hoe we die moeten interpreteren. Daarvoor is de wereld nu eenmaal te complex, we zouden binnen de kortste tijd stapelgek zijn, voor zover we het al zouden overleven. Gelukkig liggen er in ons brein een heleboel kant en klare schema's die het mogelijk maken, zonder na te denken, op de juiste manier te reageren. Genetische factoren spelen hierbij een rol, maar ook alle ervaringen die we in het leven hebben opgedaan. In ons brein worden verbanden gelegd tussen dingen die we (al dan niet bewust) waarnemen en mogelijke dreigingen. Soms is de afstelling wat dat betreft best wel scherp. Als je je een paar keer rot schrikt van iets groots en harigs wat geen gevaarlijke beer blijkt te zijn is er geen man over boord. Als je daarentegen een keer tegenover een echte beer komt te staan en je krijgt op zo'n moment allemaal leuke associaties met Winnie the Pooh, Bolke de beer of je verzameling Olivier B. Bommel boeken, dan gaat het waarschijnlijk goed mis.

Kortom: of een situatie een belasting voor ons vormt en dus een stressreactie uitlokt, wordt mede bepaald door onze interpretatie van die situatie. Die interpretatie gebeurt in eerste instantie niet bewust, maar wordt bepaald door de schema's die we als het ware in ons hoofd hebben zitten. Soms leiden die schema's echter tot een *niet functionele reactie*. Een psycholoog kan u helpen deze schema's te herkennen. De volgende stap is dan om door oefeningen deze schema's te veranderen waardoor de *niet functionele stressreactie* vermindert of helemaal verdwijnt.

Stressproblemen door hard werken?

Dat is wat we vaak denken; dat stressklachten veroorzaakt worden door hard werken. Zoals we eerder hebben gezien kan dat wel het geval zijn als we te lang op onze toppen lopen en te weinig tot rust komen. Onze reserves kunnen dan uitgeput raken. In dezelfde gedachtelijn gaan we er dan van uit dat het erg gek is als iemand zegt overspannen te zijn terwijl hij helemaal niet hard werkt. Zo gek is dat echter helemaal niet. Sterker nog: onderspanning wordt steeds meer erkend als een belangrijke oorzaak voor stressklachten. Hoe zit dat dan? Ons systeem is er niet op gemaakt om de hele dag met de benen op het bureau te zitten of alleen maar stapeltjes van links naar rechts te schuiven en weer terug. Standaard worden we voor iets meer actie klaargemaakt dan alleen maar dat. Een keer een dagje zo doorbrengen is prima en kan een periode van herstel betekenen. Als dat echter dag in dag uit zo is kan het stresssysteem aardig ontregeld raken, we doen dan immers te weinig, we maken geen gebruik van de bronnen die beschikbaar zijn. Op het moment dat we dan wel een keer een functionele stressreactie nodig hebben kan het fout gaan.

Dag in dag uit te weinig te doen hebben leidt bovendien ook vaak nog eens tot piekeren, tot het bedenken van allerlei problemen en vragen zoals "zou mijn baan wel

blijven bestaan?" of twijfels over wat er nu eigenlijk van je verwacht wordt, of je je werk wel goed doet of andere problemen die niets met het werk te maken hebben. Zoals we eerder hebben gezien geven dit soort figuurlijke beren het stresssysteem nog een extra zetje, waardoor we voor nog meer actie klaar gemaakt worden en het verschil tussen wat we doen en waar we lichamelijk voor klaar gemaakt zijn wordt dus nog groter. Kortom: een prima recept voor gezondheidsproblemen.

Stress en gezondheid

In het voorgaande hebben we gezien dat *functionele stress* je leven kan redden. We hebben er allemaal op z'n minst wel een vermoeden van dat *niet functionele stress* niet echt goed is voor de gezondheid. Tegen iemand die zich erg opwindt, zeggen we bijvoorbeeld: "denk om je hart".

Wanneer een *stressreactie* lang aanhoudt, niet functioneel is en/ of wanneer er onvoldoende herstel kan optreden, vormt het inderdaad een bedreiging voor de gezondheid. In het onderstaande maak ik een kleine gang langs de dingen die zich zo kunnen voordoen.

Stel, iemand is op de loop voor de inmiddels bekende beer. Zijn **ademhaling** versnelt en zijn **bloeddruk** gaat omhoog, zijn **spieren** spannen zich. Dat is dan heel mooi, want dan kan er meer energie naar zijn spieren komen. Als diezelfde persoon thuis op de bank zit te tobben over de hypotheek, is het echter niet zo nuttig. Wie langdurig een snelle, hoge ademhaling heeft, kan een **paniekaanval** krijgen en last van **hyperventilatie**. Hij kan **duizelig** worden, **tintelingen** krijgen en het kan zelfs kan voelen of spieren verlamd zijn. Zo heel veel kwaad kan het niet, maar het kan wel heel beangstigend zijn. Zo zeer zelfs dat de paniekaanval - en de angst voor herhaling - een grotere stressor vormt dan de hypotheek waar het allemaal mee begon. Voor iemand op de loop, is die verhoogde bloeddruk nuttig. In rust zakt hij wel weer. Als de *stressreactie* lang blijft voortduren, wordt het echter steeds moeilijker om de normale rustwaarden terug te krijgen.

Iemand die chronisch hyperventileert, hoeft daar in eerste instantie niet veel van te merken, afgezien van misschien een beetje een licht gevoel in het hoofd. De haast ontelbare spiertjes tussen de ribben worden echter wel extra zwaar belast. Zoals altijd bij spieren die overbelast worden, gaan ze pijn doen. **Pijn in de borst** dus. Niet echt het recept waardoor je eens lekker relaxt achterover gaat hangen. Zeker niet als je toch al het gevoel hebt dat het niet helemaal goed met je gaat.

Met de beer op de hiel is het heel lekker dat de spieren extra geactiveerd worden, maar dat is anders voor wie achter z'n bureau zit te piekeren over z'n carrière die in het slop dreigt te raken. Als die spieren wel gespannen worden, maar niet tot actie overgaan, kan **verkramping** optreden. Een **stijve nek, hoofdpijn en pijn in de rug** laten vaak niet lang op zich wachten.

Zodra de beer een *stressreactie* opwekt, verlegt ook het **immuunsysteem** zijn activiteiten. De aandacht gaat dan als eerste naar de plaatsen waar je wel eens gewond zou kunnen raken, de huid dus. Het bloed stolt wat sneller en de kleine soldaatjes van het immuunsysteem staan klaar om infecties, die via wonden binnenkomen, te lijf te gaan. Een griepje of een ernstiger ziekte krijgt even wat minder aandacht. Allemaal heel nuttig, want je zou er weinig mee opschieten goed weerbaar te zijn tegen verkoudheid als toch ligt dood te bloeden. Maar ja, als dat allemaal gebeurt als je 's nachts wakker ligt en piekert over je huwelijk dat op de klippen loopt, heb je er geen voordeel van. Integendeel. Niet alleen ben je **minder weerbaar** tegen ziekten, maar als de

verzamelde immuuncellen niets te bestrijden hebben, is er het risico dat ze zich tegen de eigen huidcellen gaan keren. Gevolg: **eczeem**.

Voor wie het op een lopen heeft gezet, of de strijd met de beer is aangegaan, is het even niet zo belangrijk dat zijn lunch goed verteerd wordt. De energie die dat kost, kan beter naar de spieren gaan. Dat gebeurt dat dan ook; de activiteit van het **darmstelsel** wordt op een laag pitje gezet. Bij een aanhoudende *stressreactie*, bijvoorbeeld als iemand zich blijft opwinden over zijn baas, ontstaat het risico van **buikpijn** en **verstopping**.

Deze lijst kan nog heel lang doorgaan, maar ik noem er nog één. Bij een *stressreactie* wordt je geactiveerd doordat je lichaam (onder andere) *adrenaline* aanmaakt. Om te zorgen dat het niet uit de hand loopt, wordt er vervolgens ook het stresshormoon *cortisol* gemaakt, dat er voor zorgt dat de activering door de *adrenaline* begrensd wordt. *Cortisol* speelt echter ook een heel belangrijke rol bij het opslaan van energie in vet. Bij een langdurig hoog *cortisol* niveau wordt er uiteindelijk zoveel mogelijk energie in vet omgezet. Kortom: **je wordt dik**. Nu zitten de meeste mensen daar al niet op te wachten, maar voor mensen met **diabetes** is dat helemaal funest. *Cortisol* heeft bovendien ook een nadelige invloed op de werking van insuline.

Mentale en sociale risico's

Zoals gezegd, kunnen *niet-functionele en onbegrepen stressreacties* op zich al een behoorlijke mentale belasting vormen. Vaak ontstaan hierdoor nieuwe **angsten** en/ of **vermijdingsgedrag**. Dat kan soms heel sluipend gaan, maar ook in één klap, bijvoorbeeld na een stevige acute paniekaanval. Als iemand dat op zijn werk krijgt, gaat hij meestal de volgende dag niet fluitend weer naar kantoor en als het iemand in de supermarkt overkomt, is het meestal een tijdje knap lastig om de boodschappen in huis te krijgen.

Veel van de hierboven besproken klachten kunnen een angst voor ernstige lichamelijke aandoeningen met zich meebrengen, waardoor mensen onzeker worden, niet meer durven sporten of wandelen, feesten en dergelijke. Zo iemand komt dan minder toe aan leuke dingen, die lichamelijk en geestelijk ontspannend zijn. De klachten worden daardoor erger en het vertrouwen op herstel wordt steeds minder.

Als de klachten ernstig zijn, leidt dat vaak tot **arbeidsverzuim**. Hoe langer iemand thuis zit, hoe meer hij in een **sociaal isolement** komt.

Verder tobben met onbegrepen klachten en zonder actieve aanpak van die klachten kan dan ook leiden tot toenemende **depressieve klachten**.

Stressproblemen en vakantie

Het mag duidelijk zijn dat vakantie op zijn tijd uitstekend is, maar waarom krijgen mensen dan zo vaak in het begin van hun vakantie allerlei gezondheidsklachten of zijn zij de eerste dagen van de vakantie soms zo chagrijnig terwijl ze er toch lekker uit zijn? Dat is complexe materie, maar in grote lijn komt het hier op neer. Stel je voor: de laatste werkdag voor de vakantie. De afgelopen week was het hectisch om te zorgen dat we echt weg konden. De avond van te voren is tot laat de caravan ingepakt. Na de file op weg naar huis wordt er snel gegeten, worden de laatste spullen ingepakt en wordt de reis naar zuid Frankrijk aanvaard. Er wordt om de beurt gereden en een hazenslaapje gedaan, voor zover dat gaat met de kinderen op de achterbank. We houden het allemaal prima vol want het stresssysteem draait al een poosje op volle toeren en heeft

nog wat reserves voor ons in petto. In de loop van de volgende ochtend wordt de caravan op zijn plek gezet en kan het grote genieten beginnen. Lekker op een stoeltje in zon voor de caravan. Onze activiteitsniveau is van het ene op het andere moment drastisch teruggebracht. Ons activiteitsniveau is echter niet zo maar één, twee, drie ook zover teruggebracht. De stresshormonen razen nog door het lijf en na zo'n lange periode van verhoogde spanning duurt het ook even voordat dat weer zakt. De continue stressreactie van de laatste tijd heeft er voor gezorgd dat we ook heel alert zijn. "Hebben we thuis het gas wel uitgedraaid?", "Hebben we die collega wel goed geïnstrueerd?", "Wanneer houden die kinderen op met jengelen?". We zitten dus stil, maar van binnen draait het nog op volle toeren. Omdat we verder niet veel hoeven te doen, kunnen we ook veel aandacht geven aan wat er in ons lijf gebeurt en dat voelt niet goed, al was het alleen maar dat onrustige gevoel wat stilzitten heel moeilijk maakt. Het immuunsysteem staat nog steeds in de stand om ons te beschermen tegen de aanval van de beer, maar laat het verkoudheidsvirusje er even tussendoor glippen.

Doorgaans zakt het na een paar dagen, maar het is wel aan te bevelen in zo'n situatie het activiteitsniveau rustig af te bouwen. Beter nog is het om het spanningsniveau af te bouwen voor vertrek.

Een beetje relativeren

Het bovenstaande is maar een kleine greep uit alles wat zich kan voordoen en toch al niet echt bemoedigend. U heeft niet voor niets dit document gedownload, goede kans dus dat u al één of meer herkenbare dingen hebt gelezen.

Een beetje relativering is echter wel op zijn plaats. Het menselijk lichaam is ook wel erg **veerkrachtig**. Iemand kan een tijdje gebukt gaan onder alle genoemde sores, maar als dan na een poosje toch die promotie komt, waardoor de carrière weer op de rit staat, met bijbehorende salarisverhoging, waardoor de hypotheek geen probleem meer vormt, hij eindelijk een goede baas krijgt en na een tweede huwelijksreis z'n relatie ook weer sprankelt, dan heb je goede kans dat hij er niet veel blijvende schade van ondervindt.

Het wordt anders als *niet functionele stressreacties* blijven aanhouden of steeds in hevige mate terugkeren en als dat maanden of jaren duurt. Meestal merkt iemand daar zelf in eerste instantie nog niet eens zoveel van. Die verkoudheid die maar niet overgaat, die plekken op de huid die steeds terugkomen, die stijve nek of die pijn onder in de rug vormen wel voorbodes. Wie dan blijft denken "het zal wel weer overgaan", heeft grote kans op blijvende schade. Het is zaak er dan echt wat aan te gaan doen.

Er wat aan doen

Een psycholoog kan je op een aantal manieren helpen. Dat kan door te zorgen dat je leert om op een andere manier met de achterliggende problemen om te gaan. Het kan ook door je te leren hoe je *niet-functionele stressreacties* kunt voorkomen en/ of beheersen. Daardoor zul je beter in staat zijn om achterliggende problemen aan te pakken. Het kan ook zijn door nare of traumatische ervaringen in het recente of verre verleden te behandelen, zodat de ervaringen van toen, in de toekomst, niet meer tot een (sterke) *stressreactie* leiden.

De ervaring heeft mij geleerd, dat een goed begrip van waar de klachten vandaan komen, over het algemeen heel belangrijk is om de weg voor een geslaagde behandeling te effenen.

Daarnaast kun je zelf zorgen dat de energie, die door de *stressreacties* vrijgemaakt wordt, ook werkelijk gebruikt wordt. Heel simpel: genoeg bewegen.

Bewegen altijd goed

Bij *stressklachten* hoort *bewegen* eigenlijk altijd tot de adviezen. Niet alleen omdat je dan inderdaad de vrijgekomen energie ook echt gebruikt, je spieren dus minder zullen verkrampen, je ademhaling beter loopt, et cetera. Het is ook zo dat je beter afvalstoffen afvoert, je hersenfunctie verbetert (waardoor je achterliggende problemen beter de baas kunt) en dat je je er beter door voelt omdat na een half uurtje matig intensief bewegen je hersenen stoffen als endorfine aanmaken. Dat is net zoals morfine, maar dan in je eigen hersenen aangemaakt.

Het is echter wel zaak om dat bewegen een beetje verstandig aan te pakken. Matig intensief bewegen (stevig doorwandelen) is altijd goed. Als je er helemaal doorheen zit en je gaat dan een uur lang hardlopen, dan leg je jezelf nog eens een flinke portie extra *stress* op en bereik je waarschijnlijk het tegenovergestelde effect. In geval van enige twijfel is het raadzaam deskundig advies in te winnen.

=====

Rien Walravens

Juni 2010