

3. STRESS IS GEZOND, MAAR NIET ALTIJD

Als we het woord 'stress' gebruiken, bedoelen we meestal dat we bang of onzeker zijn. Vaak gaat dat gepaard met lichamelijke sensaties zoals zweten, snel ademen, verhoogde hartslag, buikpijn, of strakke spieren. En met mentaal-emotionele reacties zoals piekeren en een opgefokt gevoel. Al deze reacties worden veroorzaakt door het stresssysteem. Dat zorgt er in spannende situaties voor dat er stresshormonen en andere stofjes vrijkomen waardoor de spanning in je lichaam toeneemt en je die negatieve emoties krijgt.

Dat is niet het hele verhaal over stress

Die heftige spanning is maar een klein deel van wat het stresssysteem voor ons doet. Behalve bij de welbekende *vecht, vlucht of bevries-reactie*, is het stresssysteem ook betrokken bij veel andere belangrijke lichaamsprocessen. Denk aan de energieregulatie, de aandacht en concentratie, het slaap/waak-ritme, de spijsvertering en de immuunrespons. Net zoals je hart altijd slaat, is je stresssysteem op een basaal niveau altijd 'aan'. Zonder een actief stresssysteem kunnen we niet leven.

Eigenlijk is het stresssysteem een aanpassingssysteem

Het stresssysteem gaat automatisch wat harder werken als je actiever wordt. Dat gebeurt bijvoorbeeld al bij het wakker worden en opstaan. Je zou dit mechanisme kunnen vergelijken met het indrukken van het gaspedaal in de auto. Als je bijvoorbeeld gaat wandelen, fietsen, of tuinieren, druk je het gaspedaal een beetje dieper in. En als je sportief flink te keer gaat, zoals bij bootcampen of spinnen, geef je véél meer gas.

Zo werkt het stresssysteem ook harder als je een examen maakt. Je hersenen hebben dan meer energie nodig. De stressreactie blijft echter niet beperkt tot je brein, maar activeert je hele lichaam. Als je je mentaal inspant, gaan ook je hartslag, ademhaling en spierspanning omhoog. Je raakt dus automatisch gestreter van alle dingen waar je je hersenen bij nodig hebt: hard werken voor een deadline, multitasken, intensief vergaderen en ook van dingen zoals een spannende film kijken, gamen, of een schaakwedstrijd spelen.

Zo bezien is stress helemaal niet slecht, of iets wat je moet zien te vermijden. Integendeel. Stress is meestal een gezonde aanpassing van je lichaam, waar je 24/7 profijt van hebt. Omdat hier zoveel verwarring over is, spreken wetenschappers tegenwoordig niet meer van *stress* maar van *allostase*, dit betekent 'gezonde aanpassingen' in het lichaam.

Wie hard werkt, moet hard rusten

Het is niet erg om je flink in te spannen of om (zo nu en dan) onder spanning te staan. Maar er zit wel een addertje onder het gras: dit mag niet te lang duren. Je hebt dagelijks ook voldoende rust nodig waardoor je lichaam kan herstellen van de inspanningen. Om veerkrachtig en gezond te

blijven, moet er balans zijn in je dagelijkse hoeveelheid inspanning en herstel. De veer kan niet altijd gespannen zijn.

Het meeste laad je op tijdens je slaap. Maar ook overdag even rusten of ontspannen zijn belangrijk. Hoe vaker je een korte rustpauze neemt overdag, hoe beter je 's nachts kunt herstellen. Denk aan mini-pauzes tijdens mentale arbeid, lunchpauze nemen, een powernap of een siësta houden. Zo veert je lichaam terug naar de psychofysiologische uitgangswaarden en ben je klaar voor nieuwe activiteiten.

Neem vermoeidheid serieus: het is een signaal dat je rust nodig hebt

Als je te weinig kunt opladen en toch je gewone taken uitvoert, heb je eigenlijk steeds te weinig energie beschikbaar. Dat geeft een vermoeid gevoel. Daarnaast krijgt je lichaam onvoldoende gelegenheid om groei- en reparatiewerkzaamheden uit te voeren. Als dit langere tijd voortduurt, ben je *overbelast*.

De oorzaak van die overbelasting kan van alles zijn. Vaak is het een mix van privé- en werkomstandigheden, maar ook je gezondheid kan een rol meespelen. Denk bij dit laatste aan slaapproblemen, een chronische aandoening, of de overgang. Ook bepaalde karaktertrekken kunnen te veel energie vragen, zoals perfectionisme, please-gedrag, te weinig 'nee' durven zeggen.

Zo kan het gebeuren dat je langere tijd heel actief bent, maar te weinig uitrust. Dan bouw je *hersteltekort* op en dat kun je voelen: je hebt minder zin in dingen, je krijgt een kort lontje, je voelt je bij het opstaan vermoeid, je bent vaker verkouden, je krijgt allerlei stressgerelateerde klachten en signalen.

Door niet toe te geven aan vermoeidheid raak je steeds gestrester

Het vervelende is dat je hierdoor in een negatieve spiraal terecht komt. Want als je vermoeid bent en je blijft gewoon actief, dan helpt je lichaam je *...door extra stresshormonen vrij te maken*. Je staat voortdurend in de *overdrive*. Zodat je tóch voldoende energie krijgt. Dat is goed voor de korte termijn: je kunt de dingen doen die je wilt, of moet doen. Maar op de lange termijn ondermijnt deze levenswijze je gezondheid, want je laadt niet alleen te weinig op, je lichaam krijgt ook te weinig onderhoud. Zo put je jezelf stapje voor stapje uit.

Het stresssysteem keert zich tegen je

Als je lijf gewend raakt aan die *overdrive* zullen regelsystemen en processen in je lichaam zich daarop instellen. Dat merk je bijvoorbeeld doordat je steeds emotioneler wordt, je rusthartslag hoger is, je slaapritme verandert. Je bent vermoeid, maar zit opgefokt rechtop in bed. Of je slaapt lang, maar wordt niet uitgerust wakker.

Doordat je stresssysteem betrokken is bij zo veel functies en processen in je brein en lichaam, kunnen door die permanente *overdrive* heel verschillende klachten ontstaan.

Het eerst waar in jouw lichaam de zwakste schakels zitten. Sommige mensen krijgen pijn in hun rug, anderen immuunproblemen. Je spieren kunnen verkrampen, je darmen opspelen, je kunt hartkloppingen krijgen, hoge bloeddruk of migraine. Het heeft ook effect op je gevoelens en emoties: je krijgt negatieve of angstiger gedachten, je raakt sneller over je toeren. Je hebt weinig plezier en nergens zin meer 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 het meerdere dagen of weken duurt voordat je bijkomt van (voor jou) normale activiteiten, je veel mentale en lichamelijke klachten hebt, en je thuis en op je werk niet meer zo goed kunt functioneren, ben je *overspannen*. Je hebt dan een periode rust en herstel nodig voordat je je taken weer op kunt pakken. Vaak duurt overspanning zo'n drie tot zes maanden.

Sommige mensen gaan zelfs *dán* nog door. Dat zijn de echte doorzetters die alle stopsignalen negeren of missen. Tot 'opeens' de man met de hamer toeslaat, vaak door een kleine aanleiding. Dan *kún* je niet meer. Dat heet *burn-out*. Je bent emotioneel en lichamelijk uitgeput en ontregeld en je hebt ernstige problemen met je geheugen en concentratie. Herstellen hiervan duurt vaak lang, mogelijk een jaar of langer.

Overspanning en burnout zijn *hardware*-problemen: je stresssysteem en lichaamsprocessen die daarmee in relatie staan, hebben langdurig overuren gedraaid. Onder invloed daarvan zijn er veranderingen ontstaan in je brein en lichaam. Daarom kun je niet meer 'normaal' functioneren - ook niet als je je best doet. Je *fysieke* herstel heeft met voorrang aandacht nodig.

Omdat je zo van de kaart bent en tijdelijk 'de weg kwijt' bent (je weet bijvoorbeeld niet meer wat goed, of niet goed voor je is), kun je je -vooral in het begin- het beste laten begeleiden door een gespecialiseerde coach, psycholoog, of psychosociaal therapeut.

Pas als je weer beter kunt herstellen, kun je de mentale *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.