

Stress



Waarom een apart werkblad over stress?



Stress is een veel voorkomend item in het leven van velen. Als we praten over stress hebben we het vaak over het druk hebben en over problemen. We zeggen tegen vrienden "Ik heb stress" of "Ik ben gestrest". Maar wat is stress eigenlijk? En is het echt zo slecht als we denken? En vooral: Hoe kom je ervan af?

In dit werkblad vind je antwoorden op deze vragen. Ik neem hier alvast een voorschot op de vraag of stress slecht is: langdurige stress is verantwoordelijk voor 90% van de specifieke klachten. Dit zijn klachten waarmee mensen naar de huisarts gaan maar waarvoor geen medische oorzaak gevonden wordt. Bovendien zorgt langdurige stress ervoor dat je dik wordt en dat afvallen niet lukt. Het maakt je moe en futloos. Als je last hebt van langdurige stress kom je vaak in een negatieve spiraal terecht, waardoor je leven op steeds meer gebieden niet loopt zoals jij dat wilt.

Een voorbeeld: Je hebt je werk dat je gepland had voor die dag niet afgekregen. Je gaat moe naar huis en in plaats van te gaan sporten, trek je een zak chips open en gaat televisie kijken. Je partner komt binnen en zegt: "Poeh, poeh, wat een dag". Dit schiet bij jou in je verkeerde keelgat en je begint te vertellen wat er die dag bij jou allemaal mis is gegaan. Dit ontaard in een ruzie. Boos loop je de kamer uit en je gaat naar bed. Omdat je ligt te piekeren kun je niet slapen. Als de volgende ochtend de wekker gaat, ben je nog ontzettend moe. Met lood in je schoenen sleep je je naar je werk. Je kunt je niet concentreren en het lijkt of er helemaal geen werk uit je handen komt. Een collega die een praatje komt maken snauw je af.

Je bent in een negatieve spiraal terecht gekomen. Je kunt je misschien wel voorstellen dat als deze spiraal niet doorbroken wordt dit problemen kan opleveren zowel op het werk, thuis in de relatie als in de gezondheid. Worden deze problemen langdurig niet opgelost dan is er sprake van chronische stress en is de kans groot dat de problemen (op de verschillende leefgebieden) steeds groter worden.

Wat is stress?

Stress is een complex fenomeen en er zijn bibliotheken over vol geschreven. Ook zijn en worden er talrijke wetenschappelijke studies over stress verricht. Er is dus genoeg informatie voorhanden om in te verdwalen en je van gerichte acties af te houden om je stress aan te pakken. Omdat niemand zit te wachten op meer stress, houden we de informatie in dit werkblad eenvoudig. We beperken ons tot dat datgene wat je moet weten om gezond met stress om te kunnen gaan en om voor jezelf uit te kunnen maken waar en hoe jij winst kunt bereiken.

Stress = een fysieke reactie van het lichaam op een situatie.

De fysieke reactie maakt het lichaam klaar om te vechten of te vluchten. Deze stress-reactie is ontstaan in de oertijd toen de mens te maken had met aanvallen van een tijger of wolf. In zo'n levensbedreigende situatie is het heel handig als je lichaam in staat van paraatheid wordt gebracht. Voor deze fysieke reactie is het nodig dat:

- ✿ je bloedsuikerspiegel omhoog gaat (zodat je extra energie hebt)
- ✿ er extra bloed naar je armen en benen gaat (zodat je kunt vechten of vluchten)
- ✿ jij je focust (verenging van de waarneming)
- ✿ je hartritme versnelt
- ✿ je ademhaling oppervlakkiger en sneller wordt
- ✿ je bloed dikker wordt (zodat je bij verwonding niet doodbloedt)
- ✿ je zweetafscheiding toe neemt (om niet oververhit te raken)

Om deze reactie te kunnen leveren, werken alle hormonen, processen en spieren in je lichaam samen onder de regie van een deel van je hersenen dat de amygdala wordt genoemd.

Hoe chronische stress ontstaat

In een levensbedreigende situatie, zoals bij de aanval van een tijger in vroeger tijden, is de stressreactie zeer functioneel. Hij zorgt ervoor dat je hard kunt wegrennen of dat je met succes een gevecht met de tijger kunt aangaan. Je zou denken dat het verhaal hier stopt maar de belangrijkste fase van de stressreactie komt nog. Namelijk de fase van rust en herstel. Nadat het gevaar geweken was, ging de oermens rusten en gaf hij zijn lichaam de kans om te [herstellen](#). Dit is één van de punten waarop het tegenwoordig vaak mis gaat. Nadat de fysieke stressreactie op gang is gekomen en het lichaam in staat van paraatheid is gebracht, gaan we met zijn allen gewoon door met onze werkzaamheden, zelfs als het probleem is opgelost.

Een tweede reden waardoor de stressreactie in de tegenwoordige tijd niet meer functioneel is, is dat veel problemen niet met de fysieke stressreactie van vluchten of vechten op te lossen zijn. Als onze



hypotheek te hoog is, lossen we dit niet op door hard te gaan rennen. En als onze baas ons slecht behandelt, is het meestal geen goed idee om erop los te slaan. De situaties waarop onze stressreactie aanslaat, zijn van een heel andere orde dan de situaties waarvoor de stressreactie oorspronkelijk bedoeld was. Ook dit leidt ertoe dat de rust- en herstelfase wordt overgeslagen en dat het lichaam in staat van paraatheid wordt gebracht. Als dit langere tijd duurt, gaat het lichaam eerst klachten vertonen (lees: waarschuwingen afgeven) en kan je uiteindelijk echt ziek worden, soms onomkeerbaar.

Verder lezen? Wat zijn de oorzaken van chronische stress, heb jij last van ziekmakende stress, oplossingsstrategieën die je chronische stress juist verhogen en andere energievreters. Doe de stresstest in dit werkblad en leer hoe je beter met je stress om kunt gaan. [Een mailtje naar mij is voldoende met de vermelding stresswerkblad.](#)