

Het grootste gezondheidsmagazine

+gezond

DIGITALE SPECIAL



stressless

- WAT DOET STRESS • **ONTSPANNINGSTIPS** • STRESS ALS **DIKTEMAKER** • STRESS ALS **KRACHTBRON...**



02

De twee kanten van stress
redder en ziekmaker

06

stress is een kiloknaller
ja, je wordt er écht dik van

09

Tikje gespannen, deel 1
ontspannen tips

10

Word je Gek van geluid?
geluidsstress bestaat!

12

tibetaanse yoga
meer zelfvertrouwen en minder stress

15

Tikje gespannen, deel 2
nog meer ontspannen tips

16

stress en het brein
zorg dat je de schade beperkt

19

Tikje gespannen, deel 3
hitte is goed voor de hersenen

20

Hoera voor stress
de positieve kanten

24

wat je zegt, voel je zelf
positieve woorden verminderen stress

iNhoud



Stress

redder én ziekmaker

Veel mensen hebben er last van, en toch weet lang niet iedereen wat stress precies is en wat het allemaal met je doet. Daarom: een lesje in stress.

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >



STRESS IS EEN CHEMISCHE REACTIE in het lichaam die start op het moment dat we in contact komen met iets wat spanning of druk veroorzaakt, met als doel ons lichaam in een staat van paraatheid te brengen. Is er een gevaarlijke situatie, dan gebeurt er heel wat in je lijf. Het bijniermerg geeft adrenaline en nor-adrenaline af en de bijnierschors produceert corticosteroiden, waaronder cortisol. In een fractie van een seconde ben je lichamelijk en geestelijk klaar voor actie: je bloeddruk en hartslag stijgen, er stroomt zuurstofrijk bloed naar de spieren, het hart en de hersenen, er komt extra brandstof vrij voor je spieren (die zich aanspannen), de longblaasjes verwijden zich en je ademhaling wordt sneller. Het bloed trekt weg uit je gezicht, je spijsvertering komt op een laag pitje te staan, je keel knijpt samen, je handen worden koud en het zweet breekt je uit. **Op dit moment ben je in staat om een grote lichamelijke of mentale prestatie te leveren. Geweldig systeem dus!**

Maar helaas is er een maar: heb je voortdurend stress, dan slaan de voordelen ervan om in nadelen. En op den duur word je er ziek van.

BELANGRIJK: STRESS-HERSTEL

Stress geeft je net dat zetje in de rug dat je nodig hebt om tot topresultaten te komen. Het is de

spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek, wedstrijd of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Het is niet meer dan logisch dat je bij moet komen van die heftige lichamelijke reactie. Als je langdurig stress ervaart, heb je meer tijd nodig om ervan te herstellen. **En dat geldt ook voor een hevige stressreactie: hoe heviger de stress, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel.** Die tijd moet je dan wel (kunnen) nemen. Maar als de stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt of te hevig is, is er vaak onvoldoende gelegenheid om tussentijds te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress. Deze stress drijft je juist níet tot grotere prestaties en je krijgt er lichamelijke en psychische klachten van. In het ergste geval kun je overspannen raken of een burn-out krijgen.

WAT GEEFT STRESS?

Er zijn drie soorten situaties die voor stress zorgen. Ten eerste zijn daar **de dagelijkse irritaties**: kleine, steeds terugkerende gebeurtenissen die voor (veel) frustratie, ergernis en stress zorgen. Bijvoorbeeld: een computer die steeds vastloopt, lastige klanten

>

VOORKOM ONGEZONDE STRESS

Beginnende stressklachten? Dan is het belangrijk om daar direct iets aan te doen.

- Stressvolle situatie achter de rug? Neem dan voldoende tijd om daarvan bij te komen.
- Schrijf op wat jou stress geeft. Wat kost je veel energie en wat kun je daaraan veranderen?
- Schrijf op wat je energie geeft én maak daar iedere week tijd voor.
- Maak onderscheid tussen dingen die 'nu' moeten gebeuren en dingen die best nog even kunnen wachten. En – heel belangrijk – houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
- Ga steeds na of het realistisch is wat je van jezelf vraagt. Niemand is perfect!
- Werk kleine klusjes zo snel mogelijk af. Doe je dat niet, dan stapelen ze zich op en blijf je eraan denken.
- Doe één ding tegelijk en neem daar gewoon de tijd voor – je haasten maakt moe.
- Stel grenzen en zeg 'nee' als het allemaal te veel wordt.
- Praat met iemand over je gevoelens en problemen.
- Beweeg een half uur per dag om spanningen kwijt te raken.
- Ontspan en neem rust. Voor de één werkt yoga of meditatie, een ander heeft meer aan een ontspannende massage of luisteren naar muziek.
- Zorg ervoor dat je voldoende slaapt, gezond eet, niet te veel koffie en alcohol drinkt en niet rookt.
- Probeer een vast dag- en nachtritme aan te houden met niet te weinig maar ook niet te veel slaap.
- Accepteer dat soms zaken in het leven nu eenmaal niet lopen zoals je graag zou willen.

BRON: BROCHURE STRESS, OVERSPANNENHEID & BURN-OUT VAN HET NEDERLANDSE FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID.

of voortdurend geluidsoverlast van de burelen. Dan zijn er **omstandigheden die langdurige spanning geven**, zoals de verzorging van een zieke partner of ouder(s), een slechte relatie met je baas of collega's die je buitensluiten. Ook geldzorgen, een te hoge werkdruk en werken boven of onder je niveau kunnen spanningen geven.

En ten slotte geven **ingrijpende of traumatische gebeurtenissen** stress. Denk daarbij aan het overlijden van een geliefd persoon, een echtscheiding of ontslag. Maar een verhuizing kan ook stressvol zijn. Sommige gebeurtenissen zoals een ongeluk, een overval of (seksueel) geweld zijn zelfs zo ingrijpend dat ze een trauma veroorzaken, wat weer kan leiden tot een post-traumatische stressstoornis.

VAN KWAAD TOT ERGER

Als je veel stress hebt en te weinig ontspanning, krijg je meestal eerst 'gewone' klachten: je slaapt slecht, krijgt eczeem of hebt last van buik- of hoofdpijn. Neem je nu nog steeds geen tijd om te herstellen, dan breiden de gevolgen zich uit. Je

krijgt meer lichamelijke klachten: je bent voortdurend moe, slaapt slecht, hebt spier-, hoofd-, rug- en maagpijn, krijgt darmstoornissen en je weerstand neemt af. Verder kun je last krijgen van hartkloppingen, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. En je zweet en trilt meer.

De psychische klachten zijn ook niet mis: je kunt niet meer tot rust komen en voelt je opgejaagd, prikkelbaar en snel geïrriteerd. Je hebt last van somberheid, huilbuien en je piekert, voelt je angstig en kunt nergens meer van genieten. Ook kun je slecht beslissingen nemen. Je vergeet veel, kunt je slecht concentreren en hebt ook nog eens minder zelfvertrouwen. En dan zijn er nog angstgedachten als: het komt nooit meer goed. Of negatieve gedachten als: ik ben niets waard. Of agressieve gedachten als: laat ze allemaal doodvallen.

BALANS IN DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST

Stress en werkdruk zijn twee verschillende dingen. Werkdruk geeft je het gevoel dat je de hoeveelheid werk en taken niet aankunt. Een *gevolg*



Als je veel stress hebt en te weinig ontspanning, krijg je meestal eerst klachten als: slecht slapen, eczeem, buik- of hoofdpijn.

hiervan kan stress zijn, waardoor je alerter, geconcentreerder en efficiënter wordt en het werk toch op tijd af krijgt. Maar ligt er vervolgens wéér een torenhoge berg werk op je te wachten, dan ligt ongezonde stress op de loer.

Van oorsprong is stress een term uit de bouw: stress is de kracht die wordt uitgeoefend op een voorwerp. Of die stress schadelijk is, hangt af van hoeveel belasting iets (of iemand) aankan. Zelfs metaal krijgt haarscheurtjes als het te eenzijdig of te lang wordt belast. Dat geldt dus ook voor mensen. Wanneer draagkracht en draaglast in evenwicht zijn, is er niks aan de hand. De problemen ontstaan pas wanneer de draaglast groter wordt dan je draagkracht. Op dat moment zijn de eisen die aan jou worden gesteld – of die je aan jezelf stelt – groter dan wat je aankunt. Het evenwicht is verstoord.

WIE GAAT EERDER TEN ONDER?

Zo'n verstoring van het evenwicht kan dus veroorzaakt worden door een te grote draaglast of door een te kleine draagkracht. Dat betekent ook dat de ene mens sneller dan de andere geveld wordt door stress. Mensen die perfectionistisch zijn of die streven naar waardering van anderen of die een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, laden vaak een grotere last op hun schouders dan ze aankunnen. Ze creëren zelf al snel een te grote draaglast. Pessimisten of mensen met een weinig positieve kijk op de eigen prestaties hebben vaak te weinig draagkracht. Verkeerde eetgewoonten, te veel koffie en alcohol en te weinig lichaamsbeweging, slaap en ontspanning kunnen je draagkracht ondermijnen, waardoor ook een niet al te grote draaglast al stress geeft. <

Meer weten? Kijk op www.psychischegezondheid.nl/stress

EUSTRESS MAAKT GELUKKIG & GEZOND

Langdurige stress geeft een hoge cortisolspiegel in het bloed, wat schadelijk kan zijn voor de gezondheid omdat het afweersysteem daardoor minder goed gaat werken. Ook kan langdurige stress onder meer leiden tot beschadiging van neuronen in de hersenen en geheugenproblemen.

Er is ook een vorm van stress die juist een positief effect heeft op je functioneren én op je gezondheid: **eustress**. Deze vorm van stress geeft energie, motiveert, verhoogt je concentratie en maakt je creatiever. **Eustress is nodig om tot een grootse prestatie te komen, om in een flow te komen en het beste uit jezelf te halen.**

Eustress wordt niet simpelweg veroorzaakt door een ander type stressor, het is vooral de manier waarop je op een stressor reageert.

Je ziet geen probleem, maar een uitdaging. Je gaat niet bij de pakken neerzitten, maar hebt juist zin om die uitdaging aan te gaan én tot een goed einde te brengen. Hoe meer enthousiasme je daarvoor kunt opbrengen, hoe beter je daarin zult slagen. In tegenstelling tot negatieve stress, die nerveus, gespannen en angstig maakt, zorgt eustress voor vreugde, voldoening en tevredenheid. Dr. Daniel Kirsch van het American Institute for Stress vindt het jammer dat deze positieve vorm van stress vaak wordt vergeten. "We kunnen ons best een beetje gespannen en angstig voelen, maar we zijn ook opgewonden. Mensen die iedere vorm van stress proberen te vermijden, doen het niet goed. Eustress geeft hoop en het leven zin." En dat is dus supergezond.



Stress is een echte

kilo *knaller*

Wetenschappers hebben ontdekt dat stress een regelrechte dikmaker is. Vooral een dikke buik kan het gevolg zijn van véél stress.

< TEKST TIM VERNIMMEN | BEELD ISTOCK >

EXTREEM OVERGEWICHT (obesitas), diabetes type 2 en hart- en vaatziekten worden vaak gezien als welvaartsziekten: we eten te veel en we bewegen te weinig, en daar worden we ziek van. Maar zó simpel ligt het nou ook weer niet, laat recent Nederlands onderzoek zien. Want inmiddels blijkt dat ook stress een belangrijke rol speelt bij deze ziektes.

EEEN ONDERZOEK DAT BEGON BIJ DIABETES

In 1989 startten de professoren Giel Nijpels en Lex Bouter een onderzoek naar het langetermijneffect van stress op onze gezondheid. Sinds dat jaar worden daarom meer dan 2000 bewoners van het West-Friese stadje Hoorn gevolgd. Onder andere door dr. Femke Rutters van het Medisch Centrum van de Vrije Universiteit (VUMC) in Amsterdam. “Nijpels en Bouters waren destijds vooral geïnteresseerd in diabetes type 2”, vertelt ze. “Ze vermoedden dat veel mensen aan de ziekte leden zonder dat ze dat wisten. En dat bleek te kloppen; zo’n 10 procent van de geteste deelnemers bleek diabetes te hebben, maar bijna driekwart van hen had er geen idee van dat ze ziek waren. Dat aantal was veel hoger dan verwacht.” **Niet alleen hun suiker werd gemeten, maar ook de tailleomtrek, de bloeddruk en het vetgehalte van het bloed. “Zijn deze verhoogd, dan duidt dit in combinatie met een verhoogde suikerspiegel op wat wetenschappers het metabool syndroom noemen”,** legt Rutters uit. “Het metabool syndroom is een verstoring van de stofwisseling, die in het slechtste geval diabetes en hart- en vaatziekten kan veroorzaken.”

Meer dan een derde van de mensen die onderzocht werden, bleek het metabool syndroom te hebben. Best schokkend dus.

MEER STRESS: MEER KANS

Om de mogelijke oorzaken van het metabool syndroom en diabetes te achterhalen, lieten de onderzoekers de deelnemers een vragenlijst invullen, waarin ook werd gevraagd naar stressvolle gebeurtenissen die de afgelopen vijf jaar hadden gespeeld, zoals een scheiding, een ziek kind, het overlijden van een geliefde of slepende financiële problemen.

Femke Rutters ontdekte dat dat soort gebeurtenissen absoluut impact hadden op de gezondheid: **“Toen deze groep zo’n vijf jaar later opnieuw werd getest, bleek dat de mensen die hadden aangegeven zo’n stressvolle gebeurtenis doorgemaakt te hebben, gemiddeld 13 procent meer kans hebben op het metabool syndroom.** En dat niet alleen: met elke nieuwe, extra stressvolle gebeurtenis, kwam daar nog eens 13 procent bij.”

STRESS VERSTOORT DE STOFWISSELING

Het opvallendste was dat elke stressvolle gebeurtenis als gevolg had dat de tailleomtrek gemiddeld met bijna 1 centimeter toenam. En dat is meestal geen goed teken. Femke Rutters: “Mensen met meer buikvet hebben vaak ook meer vet rond hun organen. Dat gaat dan weer vaak samen met een verhoogde bloeddruk, een verhoogde hoeveelheid vet en cholesterol in het bloed en met hartaandoeningen.” Maar waarom worden we sneller dik na een

>

stressvolle gebeurtenis? Daar zijn verschillende mogelijke verklaringen voor, denkt Rutters. **“Op hormonaal vlak verandert stress de werking van onze stofwisseling, waardoor ons lichaam de neiging heeft om meer vet op te slaan.”** Zo stimuleert het stresshormoon cortisol de opslag van vet, vooral rond de organen, waar de vetcellen vier keer zo gevoelig zijn voor de invloed van cortisol als andere vetcellen. Daardoor heeft stress zoveel invloed op ons buikvet.

CHRONISCH GESTREST? DAN EET JE MEER

En daar komt ook nog eens bij dat stress de productie van insuline verhoogt, de stof die onze cellen aanzet om suiker op te nemen voor extra energie. Lang geleden vroegen stressvolle omstandigheden nu eenmaal meestal om een lichamelijke reactie: vechten of vluchten.

Eerst remt insuline nog ons hongergevoel, maar bij chronische stress worden onze cellen steeds minder gevoelig voor insuline. Daardoor signaleert het hongercentrum in de hersenen niet langer dat we voldoende gegeten hebben en eten we dus meer dan goed voor ons is. Met als gevolg dat de hoeveelheid insuline in ons bloed nóg verder wordt verhoogd, en ook andere cellen ongevoelig worden voor insuline. Zo eten we niet alleen te veel en worden we dus steeds dikker, uiteindelijk kan ook diabetes ontstaan.

Die verlaagde gevoeligheid voor insuline is trouwens niet de enige reden waarom mensen met stress meer gaan eten. Veel mensen stoppen in stressvolle omstandigheden ook meer in hun mond ter compensatie van de ellende, het zogenoemde troosteten. Verder put stress onze zelfbeheersing uit, zodat we al die dikmakende hapjes niet goed kunnen weerstaan.

En dan is er is nóg een reden waarom we meer gaan eten als we stress hebben, zo bleek uit een experiment van dr. Rutters: we ervaren voeding waarschijnlijk als minder belonend wanneer we gespannen zijn, waardoor we meer nodig hebben voor hetzelfde bevredigende effect.

LIEVER EEN ECHTSCHIEDING

Opvallend was dat niet elke stressvolle gebeurtenis evenveel gezondheidsrisico met zich

meebrengt. Zo bleek de impact van een echtscheiding niet eenduidig, soms had die zelfs een beschermend effect. Verrassend was ook dat het verlies van een kind of familielid minder ongezond bleek dan financiële problemen.

“Financiële problemen kunnen jarenlang een hoge dosis stress geven”, aldus dr. Femke Rutters, “terwijl er bij verdriet uiteindelijk een soort van gewenning optreedt.” Maar het kan zijn dat hier ook nog een ander aspect dan stress een rol speelt: als je geldproblemen hebt, moet je bezuinigen en ongezonde voeding is over het algemeen goedkoper dan gezond eten.

De vetcellen rond de organen zijn *vier keer zo gevoelig* voor de invloed van *het stresshormoon cortisol* als andere vetcellen.

WAT TE DOEN BIJ STRESS?

De hamvraag is nu natuurlijk: wat te doen als je een stressvolle gebeurtenis achter de rug hebt, of als je chronisch gestrest bent? “Daar is geen pasklare oplossing voor”, zegt Rutters, **“maar het feit dat je je ervan bewust bent dat er nu een verhoogde kans is dat je ongezonder en veel meer gaat eten, kan al helpen om niet in die valkuilen te stappen.** Dat geloof ik echt.” Daarnaast is het uiteraard geen slecht idee om, als je last hebt van stress, je bloeddruk en cholesterol te laten meten door de huisarts. “Die kan als dat nodig is medicijnen voorschrijven en daarmee de kans op het metabool syndroom afremmen.”

In de komende jaren hoopt Rutters het verband tussen stress en welvaartsziekten verder uit te zoeken. “Dat we stressvolle gebeurtenissen uit ons leven kunnen bannen, gaat natuurlijk niet gebeuren. En chronische stress is een steeds groter probleem. Dus ik wil heel graag ontdekken waar het verband tussen de twee precies zit, en hoe we daarop kunnen ingrijpen.” <

deel 1

Als je last hebt van stress, dan wil je daar zo snel mogelijk vanaf. We verzamelden 18 simpele tips die je helpen om tot rust te komen. Dit zijn de eerste zes.

< TEKST MARTHA CATS >

Tikje gespannen? simpele anti-stresstips



1 | Kauwen maar

En dan bedoelen we op kauwgom. Volgens onderzoek gaat kauwen nervositeit en stress tegen. De ritmische beweging stimuleert de doorbloeding van de hersenen, terwijl de geur en smaak van kauwgom je helpen te ontspannen.

2 | Laat je spanningen wegmasseren

Stress houdt je fit, alert en zet je aan tot actie. Maar als stress te lang duurt, zet de spanning zich vast in je lichaam en krijg je allerlei klachten, zoals hoofdpijn, oververmoeidheid of rugpijn. Daarmee probeert je lichaam je duidelijk te maken dat je jezelf niet langer moet overbelasten. Body Stress Release is een methode die je helpt te ontspannen als je te lang veel stress hebt ervaren. Het is een soort massage: de therapeut geeft met zijn of haar vingers of handen kleine, lichte impulsen, waardoor je lichaam spanning kan loslaten. Informatie en adressen: www.bodystressrelease.nl en www.bsr-belgie.be.

3 | Barst in lachen uit

Bekijk een grappig kattenfilmpje op YouTube of ga een avondje naar die vriend of vriendin met wie je zo kunt lachen. Lachen vermindert de spanning in je lichaam, ook als je een minder gelukkige periode in je leven doormaakt. Acute stress kun je zelfs weglachen. Als je ergens heel erg van bent geschrokken, helpt het ook om in lachen uit te barsten. Je hartslag komt dan veel sneller op een normaal niveau terug.

4 | Help je een ander, dan help je jezelf

Uit onderzoek blijkt dat mensen die vrijwilligerswerk doen, lichamelijk én geestelijk gezonder zijn dan mensen die dat niet doen. Vrijwilligerswerk blijkt ook je zelfvertrouwen te vergroten en... stress te verminderen. Als je iemand helpt, maakt je lichaam meer oxytocine en progesteron aan. En dat zijn nu juist de hormonen die je weerstand tegen stress verhogen.

5 | Slik dit voedingssupplement

Volgens een kleinschalige studie kan een supplement met fenegriek (*Trigonella foenum-graecum*) en een goed door het lichaam opneembare vorm van curcumine (een bestanddeel van kurkuma) stressklachten tegengaan. De proefpersonen die door hun werk veel last hadden van stress, angst en vermoeidheid, slikten dertig dagen lang dit supplement of een placebo. Degenen die de fenegriek-curcuminepil hadden gekregen, voelden zich in alle opzichten beter dan de proefpersonen die de neppil hadden geslikt.

6 | Praat met een vriend

Wanneer je erg gespannen bent, zoek dan het gezelschap van een goede vriend of iemand anders die dicht bij je staat. Praten helpt je ontspannen en bovendien kom je met z'n tweeën eerder tot oplossingen. Ken je iemand die dezelfde problemen heeft als jij? Dan werkt een fijn gesprek helemaal goed: jullie zullen allebei minder het gevoel hebben alleen te staan. <

Appels
zoekwrt



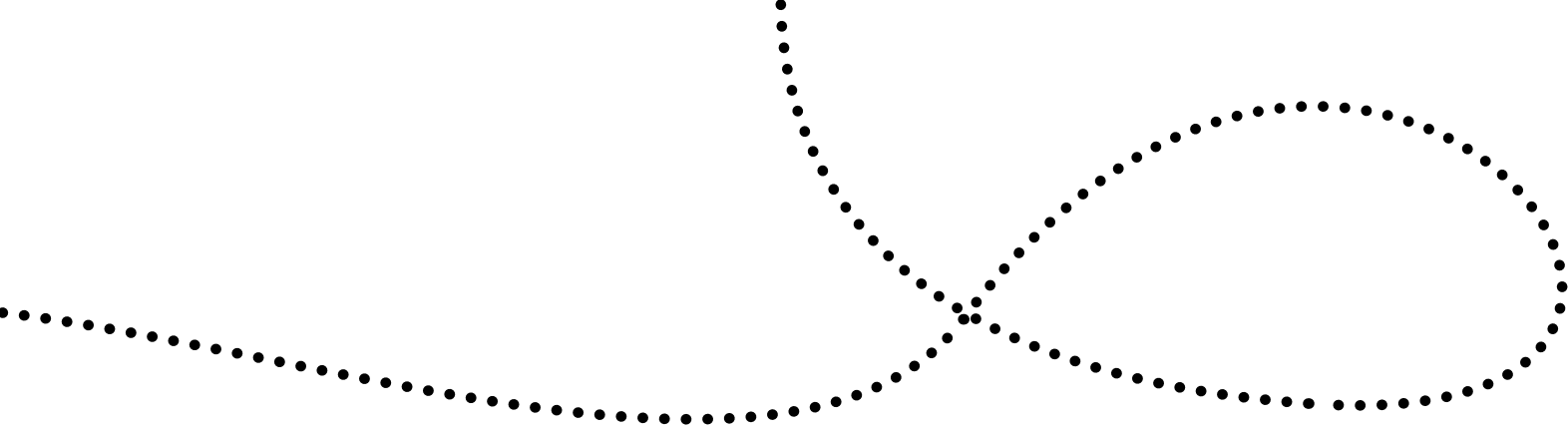
Stress door geluid

Als je gek wordt van *een zoemende* koelkast

Onderburen die schreeuwend ruziemaken, een centrifugerende wasmachine of zelfs het geroekoe van duiven. Geluid kan een bron van stress zijn.

< TEKST ROOS VERMEENT | BEELD ISTOCK >





JE BENT OP VAKANTIE en je hotelkamer is gelegen vlak boven de hotelbar. Elke avond rond een uur of tien gaat de volumeknop omhoog. Tot de bar sluit, lig je met een hamerend hart op bed. Iedereen begrijpt dat je van zo'n vakantie flink gestrest thuiskomt. Maar ook zachte geluiden kunnen stress geven. Zoals het aanslaan van de airco of een druppende kraan. Hinderlijke geluiden kunnen allerlei emoties opwekken zoals irritatie, frustratie, woede of angst. Daarmee worden lichamelijke stressreacties opgewekt: het adrenalinegehalte in je bloed stijgt, je hartslag en ademhaling versnellen, je spieren spannen zich en je begint te zweten.

Niet iedereen raakt gestrest van dezelfde geluiden. Misschien vind jij het geluid van een stofzuiger gezellig huiselijk klinken, maar wordt je buurman er gek van. Daarnaast kan de één zich beter afsluiten voor geluid dan de ander. Sommige mensen raken al gespannen van het zoemen van een koelkast.

Onverwacht lawaai en lage bromgeluiden

Is je buurman een gat in de muur aan het boren, dan vind je dat geluid irritanter dan als je zelf een gat boort. Geluiden die anderen maken, vind je nu eenmaal vervelender dan geluiden die je zelf veroorzaakt. Onverwachte geluiden ervaar je vaak ook als hinderlijker dan een geluid dat op een vast tijdstip bij je binnenkomt. En je ergert je meer aan lawaai als je een slechte relatie hebt met degene die het geluid veroorzaakt of als je een hekel hebt aan dat specifieke geluid. Met andere woorden: **als je vervelende bovenbuurman je laat meegenieten van een vioolconcert terwijl jij niet van klassieke muziek houdt, geeft dat meer stress dan de keiharde beat van de hiphop waar naar die leuke meid van beneden aan het luisteren is.**

Lage bromgeluiden (ventilatoren, koelkasten, computers, dieselmotoren) kunnen ook veel

Geluiden die anderen maken, vind je nu eenmaal vervelender dan geluiden die je zelf veroorzaakt.

stress geven en zorgen vooral 's nachts voor hinder. Je kunt er niet door slapen en focust je daardoor nog sterker op het geluid. Op den duur kun je de geluidstrilling zelfs echt gaan voelen.

Overgevoelige oren

Als je aan *hyperacusis* lijdt, ben je overgevoelig voor geluid en ervaar je gewone geluiden als hinderlijk, irritant of zelfs pijnlijk. Hyperacusis is Grieks voor: ik hoor te veel. Naaldhakken op het parket, geritsel van kranten of achtergrondmuziek in een restaurant; voor mensen met hyperacusis is het allemaal even pijnlijk en stressvol. Naar schatting heeft 3 procent van de bevolking hier last van.

Wie overgevoelig is voor geluid, kan de vele geluiden die op hem afkomen niet onbewust filteren en wordt dus de hele dag gebombardeerd door onaangename en onvermijdelijke geluiden die ook nog eens te hard of te scherp binnenkomen. Over de oorzaken van hyperacusis is weinig bekend en de behandeling bestaat vooral uit het leren leven met de aandoening.

Hetzelfde geldt voor mensen met tinnitus, ofwel oorsuizen. Ook zij kunnen volledig gestrest raken door fluiten, suizen, piepen, brommen en zoemen. In feite is dat geluid er helemaal niet, want de waarneming van deze geluiden komt van binnenuit. Ook tinnituspatiënten kunnen daarmee leren leven. Soms helpt een soort hoortoestel dat een zachte ruis geeft, wat de waarneming van het oorsuizen op den duur verandert.

Ontspannen door geluid

Geluiden kunnen trouwens ook voor ontspanning zorgen. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen zacht watergeklater of vogelgetjilp heel kalmerend vinden. Geluid dat je zelf bewust kiest, heeft trouwens ook een positief effect op stress. **Beetje gespannen? Luister naar je favoriete muziek!** Maar zet het niet te hard, want anders bezorg je de burens weer stress. <



Tibetaanse

YOGA

meer vertrouwen in jezelf, 't leven en de liefde

Mediteren is uitstekend tegen stress, maar je moet er zo lang voor stilzitten. Daarom bedacht een Tibetaanse lama speciaal voor ons westerlingen een fantastische bewegingsleer en meditatie in één: Tog Chöd.

< TEKST CLAIRE DE BRABANDERE | BEELD NANGTEN MENLANG / ISTOCK >

IN 2008 LAS LEENTJE D'HOIR in de plaatselijke krant de aankondiging van een workshop die werd geleid door een Tibetaanse lama, Tulku Lama Lobsang. Ze ging eropaf en was meteen verkocht. Nu is ze een enthousiaste beoefenaar van Tog Chöd, een bewegingsleer gebaseerd op een monnikendans en een creatie van diezelfde Tulku Lama Lobsang.

Voor inflexibele westerlingen

Leentje D'hoir geeft nu zelf Tog Chöd-les en ze leidt andere leraren op. Zij zegt: "Tulku Lama Lobsang is opgeleid in de verschillende stromingen van het Tibetaanse boeddhisme en in de Tibetaanse geneeskunde. In India ontmoette hij veel westerlingen die les van hem wilden. Hij merkte op dat westerlingen niet alleen mentaal nogal inflexibel zijn, maar ook lichamelijk – stram dus. Daarom ontwierp hij een meditatie-methode die tegemoet komt aan de behoeften van de westerse, rationele mens: Tog Chöd." Tog Chöd is een combinatie van Tibetaanse meditatie- en bewegingsoefeningen uit diverse boeddhistische stromingen, **met als doel om door oefening en meditatie verlichting te bereiken. Of, in westerse termen: geluk.** Leentje: "Maar dan wel een continue staat van geluk en geen tijdelijke gelukservaring."

Hallo innerlijk!

Vaak verstoren wij, zonder dat we dat zelf beseffen, ons eigen geluk. We laten negatieve emoties zoals woede, angst of jaloezie onze heldere kijk op de dingen verstoren. We hebben alsmaar verwachtingen, en zijn vervolgens teleurgesteld als die verwachtingen niet uitkomen. We kunnen maar moeilijk omgaan met de onvermijdelijke problemen die het leven voor ons in petto heeft

en klampen ons vast aan onze zekerheden. Hoewel, zekerheden... Ook die zijn een illusie, want niets is zeker in dit leven.

Daar komt nog bij dat we zelden rust krijgen, want we leiden drukke levens en onze hersenen moeten een overdaad aan informatie verwerken. **En ondertussen piekeren we onophoudelijk over wat geweest is en wat nog komen gaat. Met als gevolg dat we bijna nooit in het moment zélf, in het nu leven.** We lopen onszelf voortdurend voorbij en hebben het contact met ons innerlijk, onze essentie verloren. Een manier om dat contact te herstellen, is meditatie.

Tog Chöd is een combinatie van Tibetaanse meditatie- en bewegingsoefeningen die je in een staat van geluk brengt.

Dááág ego

Leentje D'hoir: "Zittend mediteren is een goede manier om in het hier en nu te zijn, maar zelfs als je geoefend bent, kun je die aandacht maar een paar minuten vasthouden. Daarna word je alweer afgeleid door gedachten aan de dagelijkse beslommingen. **Tog Chöd is een vorm van meditatie in beweging: het dwingt je om echt in het nú te blijven,** want je moet je concentreren om Tog Chöd goed uit te voeren." Er zijn drie Tog Chöd-vormen, en je begint met de eerste. Leentje: "Deze bewegingsoefeningen zijn een aangepaste versie van de traditionele >

Yama-dans die Tibetaanse monniken uitvoeren om demonen te verdrijven. In Tog Chöd zijn die demonen je eigen negatieve emoties en denkpatronen. De filosofie van Tog Chöd is: Angst is je demon, verwachtingen zijn je vijand.”

De tweede en derde gaan dieper dan de eerste vorm. “Beoefen je deze tweede en derde vorm, dan stap je in de stilte. Daardoor krijg je meer vertrouwen in jezelf en in het leven, en ervaar je meer liefde. Het uiteindelijke doel is om je eigen vrije vorm te beoefenen. Die helpt je om ruimte te creëren en los te komen van je eigen ego.”

Work-out voor lichaam én geest

De bewegingsleer is niet alleen prima om te ontstressen en – letterlijk – tot jezelf te komen, maar is ook goed voor je lichaam. De intensieve bewegingen verbeteren je conditie, houden je langer jong en geven je nieuwe energie. Ze zien eruit als een demonstratie van een oosterse vechtsport, een choreografie met strek-, zwaai- en steekbewegingen, zijwaartse passen en zelfs sprongen. Maar er bestaan wel verschillende uitvoeringssnelheden: van traag en geaard, tot heel

snel. Het vergt heel wat oefening om elke vorm helemaal onder de knie te krijgen, maar ben je eenmaal geoefend, dan voer je de oefeningen uit in één vloeiende beweging.

Strijden voor wijsheid en liefde

De problemen waarmee we onvermijdelijk geconfronteerd worden in het leven, maken ons kwaad en ongelukkig. Maar je kunt je problemen ook anders zien, namelijk als een kans om te kunnen groeien. Leentje: “Voordat we beginnen, gaan we met onze volledige aandacht naar ons lichaam en wekken we onze kwaadheid of negatieve emoties op. Daarna beoefenen we de bewegingsvormen om die emoties los te laten. Tog Chöd betekent letterlijk: je gedachten lossnijden, wegsnijden. Daarvoor dient ook het houten zwaard dat iedere cursist heeft. Het symboliseert wijsheid en liefde. Je snijdt er symbolisch je negatieve gedachten mee weg. Je transformeert je kwaadheid in liefde en mededogen. Zo creëer je ruimte in je hoofd waardoor je een heldere kijk kunt krijgen op het leven. Het uiteindelijke doel van Tog Chöd is vrijheid. En die vrijheid resulteert in geluk.” <

VOOR WIE IS TOD CHÖD BEDOELD?

Voor iedereen die een dynamische manier zoekt om om te gaan met:

- malende gedachten
 - emotionele problemen
 - stress, burn-out, angsten en verwachtingen
 - slaapstoornissen
- EVEN OPLETTEN!**

Heb je schouder- of knieproblemen, dan is Tog Chöd niet geschikt. Je gewrichten worden tijdens de oefeningen te zwaar belast.

Meer weten:
www.togchodbelgie.be
en www.wisdomsword.com



MARIE DE GROOT | 48

‘Tog Chöd heeft mijn leven veranderd’

■ “Voordat ik met Tog Chöd begon, zat ik behoorlijk in de knoop met mezelf. Niet dat ik echt depressief was, maar ik was niet blij met mijn leven en ook zag ik de toekomst somber in. Ik had weleens gedacht aan mindfulness of meditatie om mijn negatieve gedachten kwijt te raken, maar zag mezelf niet stil op een matje zitten. Dat is niks voor mij, dan raak ik geïrriteerd.

Toen ik van een vriendin hoorde over Tog Chöd, leek dat me wel wat – een soort bewegend mediteren. Ik ging met haar mee en het heeft mijn leven veranderd. Niet alleen ben ik behoorlijk wat afgevallen (waardoor ik me al veel beter voel), ook de somberheid en negativiteit zijn verdwenen. Bij Tog Chöd snijdt je met het zwaard ongewenste gedachten weg. Door heel bewust de bewegingen te volgen, wordt het verrukkelijk rustig in je hoofd en dat geeft een gelukkig gevoel. In dit opzicht heeft Tog Chöd dus hetzelfde effect als meditatie. Maar er is meer: door deze manier van bewegen heb ik ook meer zelfvertrouwen gekregen, waardoor ik het leven weer aankan en zelfs leuk ben gaan vinden.”

(TEKST SANDRA SCHIOPU)

deel 2

Als je last hebt van stress, dan wil je daar zo snel mogelijk vanaf. We verzamelden 18 simpele tips die je helpen om tot rust te komen. Dit zijn er weer zeven.

< TEKST MARTHA CATS >

Tikje gespannen? simpele anti-stresstips

1 | Ruik aan lavendel

Wetenschappelijk is aangetoond dat sommige geuren rust geven, zoals de geur van lavendel. Slik je veel pijnstillers of gebruik je medicijnen tegen een angststoornis, dan kan lavendelgeur het effect van deze medicijnen versterken. Overleg in dat geval eerst met je arts.

2 | Zuurkool op 't menu

De melkzuurbacterie *Lactobacillus plantarum* voorkomt stress, althans bij vissen. De vissen die de bacterie gevoerd kregen en vervolgens aan een stressvolle omgeving werden blootgesteld (een aquarium met weinig water), reageerden minder gestrest en angstig dan de vissen die het zonder deze lactobacillus moesten stellen. Proberen? Deze melkzuurbacterie zit in gefermenteerde, plantaardige voeding zoals zuurkool, augurken, kimchi en zuurdesembrood.

3 | Adem die stress weg

Ga op een rustig plekje zitten en concentreer je op een diepe, rustige ademhaling. De spanning glijdt nu van je af. Bovendien: als je al je aandacht op je ademhaling richt, kun je je niet bezighouden met negatieve gedachten.

4 | Eet vette vis

Lijd je aan het posttraumatische stresssyndroom, ofwel PTSS, dan heb je psychische klachten overgehouden aan een extreem stressvolle gebeurtenis. Japanse wetenschappers denken dat het

visvetzuur EPA die klachten kan verminderen. Dat bleek uit een onderzoek met 110 mensen met PTSS. Lust je echt geen zalm, haring, makreel of sardines: er zijn ook EPA-supplementen te koop.

5 | Wees aardig voor jezelf

Soms is de manier waarop je over jezelf denkt niet bepaald aardig. Je denkt: o wat ben ik toch stom. Of: wat een slappeling ben ik toch. Probeer positief over jezelf te denken, zeker als je stress hebt. Het kalmeert en je krijgt ook nog eens beter grip op de situatie. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: het komt allemaal goed, ik los het wel op.

6 | Ga naar buiten

Lekker in de buitenlucht zijn, is een geweldig antistressmedicijn. Vooral als je ook nog in een natuurlijke omgeving bent met veel groen én beweegt. Al ga je (tussen de middag) maar een paar minuten buiten wandelen, je voelt je onmiddellijk kalmer en meer ontspannen.

7 | Anti-stresskubus

Tik je voortdurend zenuwachtig met je pen op je bureau, buig je paperclips in de raarste vormen of ben je op een andere gestreste manier aan het friemelen? Dan is de *Fidget Cube* wel wat voor jou.

Dit is een kubus met vijf knoppen, een joystick, een schakelaar en een draaischijfje. Daaraan kun je friemelen zoveel je wilt en daar schijn je minder gestrest van te worden. <





Wat stress doet met

je brein

Langdurige stress is slecht voor je brein. Je kunt er zelfs angstig of depressief van worden. Gelukkig kun je de schade beperken door in beweging te komen.

< TEKST CAROLINE DE RUYCK | BEELD ISTOCK >

STEL DAT JE EEN voordracht moet houden voor een grote groep mensen. Dat levert stress op en zorgt ervoor dat je net dat slimme woordgrapje maakt. Of je rijdt in je auto op een heel drukke weg vol 'zondagsrijders'. Je voelt je gestrest en weet daardoor net op tijd uit te wijken voor een vrachtwagen. Op dit soort momenten is stress iets positiefs. Het is niet meer dan een biologische reactie op een potentieel gevaarlijke situatie. Er komt adrenaline vrij, waardoor je spieren zich aanspannen en je hersenen op scherp gaan, zodat je sneller kunt reageren en beter kunt nadenken. Maar als je te lang stress ervaart,

dan ga je geestelijk en lichamelijk juist steeds slechter presteren. Dat blijkt onder meer uit het Russische ruimtevaartexperiment Mars500.

NIETS DOEN GEEFT STRESS

In Moskou werden zes proefpersonen 520 dagen in een geïsoleerde ruimte ondergebracht om een retourtje Mars na te bootsen. De proefpersonen werden letterlijk opgesloten om na te gaan wat zo'n lange ruimtereis doet met mensen, zowel lichamelijk als psychisch – belangrijk om te weten als er straks echt mensen naar Mars worden gestuurd. Met e.e.g.'s (elektro-encefalogram)



en speekseltests maten de onderzoekers het effect van de opsluiting op de hersenactiviteit en de stressniveaus van de proefpersonen. En wat bleek? De opsluiting zorgde ervoor dat de proefpersonen meer last kregen van stress en dat hun hersenactiviteit afnam.

Dat de breinactiviteit tijdens dit extreme isolement sterk verminderde, kan worden verklaard door de eentonige omgeving en het beperkte aantal dagelijkse activiteiten. De 'astronauten' zaten in een afgesloten ruimte en volgden steeds dezelfde routines met steeds dezelfde mensen om zich heen. Niet bepaald omstandigheden die stimulerend zijn voor het brein.

In het speeksel van de proefpersonen zagen de onderzoekers een sterke toename van het stresshormoon cortisol. Deze nieuwe manier van leven veroorzaakte

stress en leidde daarmee onder meer tot slaapproblemen. De nep-astronauten gingen bovendien – zeker in de laatste paar maanden – steeds meer afstand van elkaar nemen. Ook met hun energie ging het bergafwaarts; ze werden steeds minder actief.

BEWEGEN BETEKENT: MINDER STRESSHORMONEN

Een opvallende uitkomst van dit onderzoek was dat matige beweging, zoals krachttraining en cardio, tijdens de 'reis' een positief effect had. Na het sporten was de hersenactiviteit hoger en daalde het niveau van de stresshormonen.

Dat bewijst maar weer eens de positieve invloed van beweging op de hersenactiviteit én op stress.

>



Lichaamsbeweging maakt dat er **nieuwe neuronen** ontstaan, die nieuwe connecties met elkaar maken.

Nog een opvallend resultaat was dat toen het experiment stopte, zowel de hersenactiviteit als de hoeveelheid stresshormonen terugkeerde naar het niveau van vóór de isolatie. Daar waren de onderzoekers blij mee, want anders zou het een groot probleem worden om astronauten naar Mars te sturen. Angeliqve van Ombergen is onderzoekster bij het Antwerps Universitair Research Centrum voor Evenwicht en Aerospace. “Het staat wel vast dat lange ruimtereizen niet goed zijn voor lichaam en geest. Maar die achteruitgang kun je met bewegen tegengaan, zodat astronauten toch in een min of meer gezonde conditie aankomen op Mars.”

CHRONISCHE STRESS VERZWAKT JE IMMUNUSYSTEEM

Of isolement en langdurige stress ook impact hebben op de structuur van de hersenen, werd tijdens het Mars500-experiment niet onderzocht. Maar uit verschillende recentere studies blijkt dat stress en angst letterlijk sporen nalaten, zowel in je lichaam als in je geest. Stressreacties zijn vaak en goed onderzocht en worden vaak onderverdeeld in een ‘snelle’ en een ‘trage’ reactie. Bij de snelle reactie activeert de hypothalamus het sympathisch zenuwstelsel. Dat leidt tot de productie van (nor)adrenaline in de bijnieren, waardoor je reactie- en je concentratievermogen verbeteren. Met andere woorden: je lichaam wordt voorbereid om te vechten of te vluchten. Ideaal als je in een nood-situatie bent, bijvoorbeeld als iemand met een mes op je afkomt. De ‘trage’ stressreactie regelt de hoeveelheid ‘energie’ die vrijkomt in een stresssituatie, en werkt voornamelijk via de productie van cortisol. Cortisol doet onder meer je bloedsuikerspiegel stijgen en geeft je stofwisseling een boost. Zo komt er meer energie vrij om met een stress-situatie om te gaan. **Maar als de intense stress lang duurt en het cortisolniveau chronisch verhoogd is, raken je bijnieren uitgeput.** Daardoor kunnen ze niet langer genoeg cortisol aanmaken. Met als gevolg dat je immuunsysteem verzwakt en je hartslag en bloeddruk chronisch te hoog zijn.

STRESS DOET HERSENEN KRIMPEN

Alles wijst erop dat chronische stress ook allerlei veranderingen in de hersenen veroorzaakt, waardoor depressieve klachten en angststoornissen kunnen ontstaan of verergeren. Hoe dat precies in zijn werk gaat, is nog niet helemaal duidelijk. De impact van acute stress is goed te onderzoeken, maar voor chronische stress is dat een stuk moeilijker omdat in een langere periode zoveel meer factoren een rol kunnen spelen. Maar er zijn wel een paar vermoedens.

Zo zou een chronisch gestrest lichaam tijdelijk minder zenuwcellen en minder verbindingen tussen zenuwcellen aanmaken. Hoe minder verbindingen, hoe lastiger het wordt om informatie door te geven of op te slaan. Ook werd vastgesteld dat bepaalde hersenstructuren kleiner worden door chronische stress en daardoor minder goed gaan functioneren. De hippocampus, die onder meer bepalend is voor ons geheugen en ons oriëntatievermogen, lijdt eronder. Net als de prefrontale cortex, het gebied dat cognitieve en emotionele functies regelt, zoals het nemen van beslissingen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. De veranderingen aan de hippocampus zouden onder meer de geheugenproblemen bij een depressie en een burn-out kunnen verklaren.

HERSTEL JE BREIN DOOR TE BEWEGEN

Het positieve nieuws is dat die hersenveranderingen ten gevolge van langdurige stress deels terug te draaien zijn. Bepaalde antidepressiva verhogen de neurogenese – de aanmaak van nieuwe zenuwcellen – en kunnen zo het volume van de hippocampus herstellen. Maar ook bewegen voedt ons brein, wijst onderzoek na onderzoek uit. Lichamelijke activiteit leidt tot een hogere productie van de *brain derived neurotrophic factor* (BDNF). **Dat stofje doet nieuwe neuronen ontstaan en zorgt ervoor dat ze, vooral in de hippocampus, nieuwe connecties met elkaar maken.** Wie kampt met stress of een burn-out, heeft dus écht baat bij beweging. Nog een blokje om straks? <

deel 3

Als je last hebt van stress, dan wil je daar zo snel mogelijk vanaf. We verzamelden 18 makkelijke tips die je helpen om tot rust te komen. Dit zijn de laatste vijf.

< TEKST MARTHA CATS >

Tikje gespannen? simpele anti-stresstips



1 | Schrijf het op

Je gedachten en gevoelens opschrijven kan een geweldige emotionele uitlaatklep zijn. Zeker als je eerlijk bent over je gevoelens. Het geeft je inzicht in je problemen, en daardoor is het makkelijker om de oorzaken aan te pakken.

2 | Eet je stress weg

Sommige voedingsmiddelen bevatten stoffen die je energie geven en in balans houden. Dit zijn ze: asperges, avocado, bosbessen, cashewnoten, chocolade, groene thee, havermout, kamillethee, knoflook, oesters, sinaasappels, vlees van weidekoeien en walnoten.

3 | Zweef in het water

Zwemmen of in een warm bad liggen is rustgevend, net als kijken en luisteren naar de ruisende zee of een klaterend beekje. Maar het summum van ontspanning is 'floaten': gewichtloos drijven in warm, héél zout water. Het lijkt wel of je zweeft! Na een kwartiertje voel je je als herboren. Er zijn inmiddels heel wat wellnesscentra met een floatingtank of -ruimte. Het beste drijf je in een donkere ruimte zonder muziek, want dan schakelen al je zintuigen uit. Wat een rust!

4 | Neem een hond of kat

Huisdieren, vooral de knuffelbare soorten, verminderen stress. Uit onderzoek blijkt dat als je je

huisdier aait, je bloeddruk daalt. Tien minuten knuffelen met je favoriete dier is zelfs effectiever dan met iemand praten over je spanningen.

5 | Doe de bodyscan

Een eenvoudige maar krachtige ontspanningsoefening is de bodyscan. Die gaat als volgt...

- Doe je schoenen uit, ga gemakkelijk zitten, ontspan je voeten en sluit je ogen. Breng je aandacht naar het gerieflijke, ontspannen gevoel van je voeten.
- Adem in en breng het ontspannen gevoel omhoog tot je knieën. Adem dan langzaam uit.
- Adem in en laat je het ontspannen gevoel omhoog vloeien tot je middel. Adem dan langzaam uit.
- Adem in en trek het ontspannen gevoel op tot je schouders. Adem dan langzaam uit.
- Adem in en laat het gevoel tot boven in je hoofd stromen en zelfs nog een stukje verder. Adem dan langzaam uit.
- Geniet van het heerlijke gevoel in je hele lichaam. Adem langzaam in en uit.
- Adem uit en verdubbel het ontspannen gevoel dat je van je hoofd tot aan je schouders hebt. Adem dan in.
- Herhaal dit verdubbelen tijdens een uitademing voor je schouders tot je middel, voor je middel tot je knieën, voor je knieën tot en met je voeten.
- Verbeeld je dat het laatste restje spanning via je voetzolen uit je lichaam verdwijnt. <



**Hoera
voor
stress!**

Stress is goed voor je. Ja, je leest het goed. Steeds meer onderzoekers zijn ervan overtuigd dat stress je krachtig, vitaal en actief maakt. Mits je er goed mee weet om te gaan.

< TEKST MARTE KAAAN, SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >

HALF NEGEN IN DE OCHTEND. Je opent je e-mail. Slechts twee van de twintig berichten hoeft je te beantwoorden – de rest is reclame. Verder wachten je maar twee klussen die je pas over vijf dagen af hoeft te hebben. Je hebt dus alle tijd. Pas om tien uur kom je een beetje op gang en om drie uur 's middags heb je al geen zin meer. Je probeert nog wat, maar echt veel zinnigs komt er niet meer uit je handen. Een week later, half negen 's ochtends. Je moet minstens achttien e-mails beantwoorden, er staan vier klussen op stapel die vandaag af moeten en tussendoor wil je het verjaardagspartijtje voor je partner nog regelen. Je voelt een lichte spanning op je borst. Hoe, wat, wanneer... Help! Je bloed begint sneller te stromen, je haalt een keer diep adem. Je hersenen komen op gang, en je maakt vervolgens een helder overzicht van wat er moet gebeuren. Aan het einde van de dag heb je meer gedaan dan gepland, en heb je zelfs de Belastingdienst nog even gebeld. 's Avonds doe je van de weeromstuit de administratie, vul je een formulier in dat je al weken beschuldigend aanstaart vanaf je *to do*-stapel en tussendoor draai je een wasje. **Stress heeft je tot grote prestaties gebracht.**

Stress is niet slecht als je gelooft dat het goed is

Het is een bekend fenomeen: ervaar je geen druk, dan word je niet gestimuleerd en komt er weinig uit je handen. ervaar je veel druk, dan

word je gestimuleerd om bergen verzetten.

Toch wordt over het algemeen gedacht dat stress uit den boze is en beter gemeden kan worden. Stress wordt niet alleen met hoofdpijn, slapeloosheid en burn-out geassocieerd, maar ook met hart- en vaatziekten, alzheimer en nog een hele reeks andere aandoeningen. Dus wat doen we? We mediteren ons suf, poetsen mindful onze tanden en wringen ons in allerlei bochten op de yogamat.

Met mediteren, mindfulness en yoga is natuurlijk niets mis. Maar onderzoekers denken inmiddels heel anders over stress. De Amerikaanse psycholoog Kelly McGonigal deed na acht jaar onderzoek een opzienbarende ontdekking. Mensen die dachten dat stress slecht voor hen was, overleden eerder dan mensen die dat niet geloofden. “Het *idee* dat stress slecht is, blijkt de vijand”, zegt McGonigal, “niet de stress zelf.” >

LANG LEVE STRESS!

- Kortdurende stress kan het immuunsysteem versterken.
- Mensen die een beetje stress hadden voor een operatie, herstelden beter dan mensen die geen stress hadden.
- Stress zou het risico op borstkanker kunnen verkleinen door de productie van het hormoon oestrogeen te onderdrukken.
- Kinderen van moeders met relatief veel van het stresshormoon cortisol in hun bloed ontwikkelen zich beter dan kinderen van moeders met weinig cortisol.

DRIE ONTSPANNEN ADVIEZEN

1 | SPORTEN OF PRATEN

Stress wordt een probleem wanneer je lichaam de spanning vasthoudt: bij de één schiet het in de onderrug, de ander krijgt hoofdpijn en weer een ander krijgt last van zijn maag. Door te sporten, aan yoga te doen of door je emoties te uiten, verminder je de spanning. Trek die hardloopschoenen aan, stap op de yogamat of praat over de oorzaak van je stress.

2 | STRESSSTRATEGIEËN

Hoe reageer je op stress? Word je somber of angstig, klaag je bij vrienden, trek je een fles wijn open? Bedenk wat deze strategieën je tot nu toe hebben opgeleverd. Werd de stress minder? Voelde je je beter? Of juist niet? Bedenk een paar manieren die goed voor je zijn, zoals dansen, mediteren of een goede film zien. De volgende keer dat je je gestrest voelt, pak je je lijstje Gezonde Stress Strategieën erbij.

3 | OXYTOCINEVRIENDEN

Er is weinig zo helend als een ander levend wezen. Zelfs een dier helpt om de scherpe kantjes van stress wat te verzachten. Dus wil je van stress een positieve kracht maken, zorg dan dat je in drukke of moeilijke tijden contact hebt met mensen die je een goed gevoel geven. Daarna kun je weer op volle kracht vooruit.

ze ook stukken gezonder zijn.

Dat laatste is te danken aan het hormoon oxytocine, dat ook wel bekendstaat als het 'knuffelhormoon'. Het wordt aangemaakt als we bijvoorbeeld een ander liefdevol aanraken. Krijg je in een stresssituatie hulp en ondersteuning van anderen, dan wordt er ook oxytocine aangemaakt.

Dit hormoon gaat ontstekingen tegen, ontspant de bloedvaten en helpt de hartcellen herstellen van beschadigingen die door stress zijn ontstaan. Je lichaam heeft

dus een ingebouwd systeem dat je veerkrachtig maakt: als je stress niet ziet als negatief, wil je je eerder omringen met mensen die om je geven en je de helpende hand bieden. Daardoor maak je oxytocine aan en dat beschermt je weer tegen de negatieve effecten van stress.

Onderzoek aan de Universiteit van Buffalo toonde aan dat elke belangrijke stressvolle ervaring je overlijdensrisico met 30 procent verhoogt, tenzij je een groot deel van je tijd doorbrengt met je geliefden, vrienden en burens. In dat geval was je overlijdensrisico 0 procent hoger. Met andere woorden, als je veel warme sociale contacten onderhoudt in tijden van stress, herstel je makkelijker van de schade die stress kan veroorzaken.

Het knuffelhormoon helpt schade door stress herstellen

Hoe je over stress denkt, bepaalt hoe je op stress reageert. Als je denkt dat stress slecht voor je is, kun je er ook minder goed mee omgaan: je drinkt te veel om te ontspannen, je gaat zaken uitstellen om stress te vermijden of je bent bang dat je ziek wordt van de stress. Onderzoek liet zien dat mensen die stress willen vermijden, meer kans hebben op een depressie, echtscheiding en ontslag. Mensen daarentegen die stress als iets positiefs ervaren, gaan er op zo'n manier mee om dat ze er juist bij gedijen. Ze zijn beter in staat de oorzaken van hun teveel aan stress aan te pakken én zich te verzekeren van hulp van anderen. En precies dat laatste maakt dat



Als je een relatief zorgeloos leven hebt, ben je minder goed tegen moeilijke situaties opgewassen.

Wanneer stress ongezond is verschilt van mens tot mens

Als je niet bang bent voor een beetje stress kun je dankzij die stress bergen werk verzetten.

Wanneer je net iets te veel te doen hebt, raakt je lichaam in een licht gestreste staat: je hartslag gaat omhoog en je krijgt het een beetje warm. Maar omdat je niet gespannen raakt door die lichamelijke stressreactie, maakt het je scherper, sneller en efficiënter. Dit effect heeft stress niet alleen op mensen. **Uit hersenonderzoek bij ratten blijkt dat ze bij blootstelling aan acute, kortdurende stress nieuwe hersencellen aanmaken, waardoor hun mentale prestatie enorm verbetert.** Ze kunnen bijvoorbeeld beter onthouden waar iets ligt wat ze hebben verstoppt.

Of stress goed of slecht voor je is, heeft ook te maken met hoelang de spanning aanhoudt. Een langdurige stressperiode zonder voldoende herstelmomenten is ongezond en kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Maar hoelang nou precies te lang is, verschilt per persoon.


Ook intense acute stress – bijvoorbeeld door een roofoverval – is niet erg gezond, en het kan zelfs leiden tot een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Niet iedereen krijgt zo'n stressstoornis na een extreem stressvolle gebeurtenis. Het heeft te maken met de interpretatie van de situatie. Hoe hulpelozer iemand zich heeft gevoeld, hoe negatiever de impact van de stress.

Ingrijpende situaties wapenen je tegen toekomstige stress

Extreem intense stress kan zelfs positieve gevolgen hebben, een fenomeen dat psychologen 'posttraumatische groei' hebben gedoopt. In een grootschalig onderzoek van de Universiteit van Buffalo werd aan bijna 2500 proefpersonen gevraagd naar ingrijpende levensgebeurtenissen, variërend van een natuurramp tot het verlies van een geliefde of een scheiding. Degenen die het nodige voor hun kiezen hadden gekregen, bleken beter tegen het leven opgewassen dan de mensen die een relatief zorgeloos leven achter de rug hadden. "Ingrijpende en zware momenten kunnen je sterker maken, en je wapenen tegen toekomstige stress", aldus een van de onderzoekers. De uitdrukking *what doesn't kill you makes you stronger* klopt dus. En ook al zal dit voor niemand een reden zijn om ellende op te zoeken, die gedachte maakt het misschien wel makkelijker om je niet langer op te winden als je stress hebt. **Je zult merken dat zodra je je niet meer verzet tegen stress, de kern van stress overblijft en die is vitaal en energiek, en maakt je krachtig en creatief.** Waardoor een telefoontje naar de Belastingdienst een eitje wordt, een moeilijke klus een uitdaging en elke deadline een kick. <

STRESS HOUDT JE JONG

Sommige deskundigen op het gebied van veroudering denken dat stress je jong houdt. Dr. Marios Kyriazis stelt dat zijn patiënten zich jonger voelen en er ook jonger uitzien nadat zij stressopwekkende taken hebben uitgevoerd. Volgens hem kan het juiste type stress de natuurlijke afweer tegen ziekten als alzheimer, reuma en hartziekten versterken. De spanning moet van korte duur zijn en matig stimulerend, en achteraf moet er een gevoel zijn dat je iets hebt gepresteerd. Waarom dit zo is? Stress veroorzaakt defecte cellen in je lichaam en in de hersenen. Het celreparatiemechanisme treedt dan in werking, waardoor eiwitten geproduceerd worden om de schade te herstellen. Dat herstelproces is volgens de deskundigen krachtiger dan nodig is en maakt daarvoor de cellen sterker dan zij waren.



Sonja Kimpen heeft een master in de bewegingswetenschappen en is gezondheidscoach, auteur van 16 bestsellers, mededirecteur van Synergie en wetenschappelijk medewerker aan de Vrije Universiteit Brussel. Ze geeft lezingen en workshops over onder andere voeding, beweging en stressgerelateerde onderwerpen.

Wat je zegt, voel je zelf

Last van een permanent opgejaagd gevoel?
Goed nieuws: je kunt er wat aan doen. Door je focus te verleggen en te kiezen voor het positieve, krijgt stress geen kans meer.

< TEKST SONJA KIMPEN | BEELD ISTOCK >

BEHOOR JE TOT DE ZEN-MENSEN?

Fantastisch! Je hebt waarschijnlijk gedachten die je doen en laten ondersteunen, in plaats van in de weg zitten. Ga je gejaagd en stressvol door het leven, dan ben je in feite in de greep van het 'stressmonster'. De uitdaging: pak dat monster aan. **Het start met een andere kijk op de dingen die op je pad komen, andere gedachten en een andere focus.** Zeker in het begin is dat niet eenvoudig, maar oefening baart kunst. Probeer van problemen uitdagingen te maken. Denk in oplossingen in plaats van in valkuilen. Glimlach vaker, zelfs als er niets te lachen valt. En: lees iedere dag een lijstje met positieve woorden, of liever nog: tweemaal per dag.

Het begint met woorden

Vanaf je jeugd krijg je woorden met de paplepel ingegoten, waardoor in de loop van je leven een 'intern woordenboek' ontstaat. Heb je te maken gehad met veel negatieve woorden, dan leidt dat tot een woordenschat die weinig goeds voor je doet. Lelijke, sarcastische woorden roepen immers negatieve gevoelens op. En een negatieve sfeer in je hoofd maakt alles in je lever zwaarder, moeilijker en dus stressvoller.

Zelfs als je positief bent ingesteld, kun je momenten hebben waarop het zwart is in je hoofd. Waarop de zon je geen warmte meer geeft, je de toekomst somber inziet en je niet meer oplossingsgericht en creatief kunt denken.

Gelukkig kun je tegen die sombere stemming een positieve 'biochemische activatie' inzetten. **Het keer op keer lezen of in gedachten herha-**

len van positieve woorden doet wat met de chemie van je hersenen.

Positieve woorden zijn het eenvoudigste medicijn om je te beschermen tegen negatieve en stressvolle gedachten. Het is wetenschappelijk bewezen dat je woordkeuze je gedrag beïnvloedt. Maar welke woorden je dan moet kiezen? Bepaalde woorden roepen bij de meeste mensen goede gevoelens op. Denk aan 'zon', 'zee', 'strand', 'natuur', 'rivier', 'feest', 'rust', 'relax', 'balans'... Ga na welke woorden een positief effect op jou hebben. Het mooie is: hoe meer je je brein traint in het onthouden ervan, hoe sneller je de woorden kunt oproepen en er een positieve sfeer mee kunt creëren. En: hoe sneller je overgaat tot een positieve actie.

Zeg nooit nooit

Ook heel belangrijk: vermijd woorden als 'altijd', 'nooit', 'alles', 'niets', 'moeten', 'proberen', 'niemand' en 'iedereen'. Die ondermijnen een positieve en creatieve manier van denken. 'Ik heb nooit tijd om te bewegen', 'alles loopt altijd verkeerd', 'ik heb niets gedaan vandaag', 'niemand luistert naar mij': zulke uitspraken zijn per definitie niet waar, en veroorzaken alleen maar meer stress. **Het klinkt meteen veel positiever als je het net iets anders formuleert.**

'Ik heb weinig tijd om te bewegen, daar ga ik iets aan doen', 'dit is verkeerd gelopen, de volgende keer gaat het goed', 'ik heb het werk niet afgekregen, maar morgen is er weer een dag', 'mijn baas heeft niet begrepen wat ik bedoelde, ik ga het op een andere manier formuleren'. Wedden dat je nu minder stress voelt? <

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN

De positieve psychologie is de wetenschap die onderzoekt wanneer mensen goed gedijen en geluk, gezondheid en voorspoed ervaren. Aangevoerd is dat positieve woorden en gedachten een diepgaand effect hebben op je lichamelijke, mentale en emotionele gezondheid. Positief denken maakt dat je minder stress ervaart en je succesvoller bent in alles wat je doet.



Sterker dan stress
Sonja Kimpen schreef een boek over stressbeheersing. Het vlot leesbare praktijkboek staat vol heldere voorbeelden, handige oefeningen en tips. Ook wordt uitgelegd hoe langdurige stress je dikker en zelfs ziek kan maken.
Prijis €49. ISBN 9789002239649.