

Stress onder het mes deel twee

Paniek aanvallen, eindeloze nachten vol zorgelijk gepieker? In de cursus stressbeheersing weten ze er weg mee. Een persoonlijk verslag.

Door Linda Asselbergs

'We gaan het voorhoofd spannen door onze wenkbrauwen zo hoog mogelijk op te trekken. Ja, nu...' Het is behaaglijk warm in het auditorium, het licht is gedempt. De stem van lesgeefster Marina Mallefroy ook. Veertig mensen trekken tegelijkertijd hun wenkbrauwen op en kijken hogelijkst verbaasd. Dat moet een raar gezicht zijn, uit alle macht onderdruk ik de neiging om om me heen te kijken. *Af, los, rustig*: ik ben een deelnemer, geen observator.

'En nu: ontspan. Voel hoe glad en rimpelloos je voorhoofd is...' Nee, dit is geen cursus pantomime en met hypnose heeft het ook niets te maken. Maar Progressieve Relaxatie doet precies wat het belooft: je leren hoe je je spieren kunt ontspannen en je ademhaling controleren. Het principe is heel eenvoudig: de verschillende spiergroepen in je lichaam achtereenvolgens opspannen en weer ontspannen. Het hele proces duurt zo'n twintig minuten. In de cursus werkt het onmiddellijk: ik voel me loom, na afloop in de auto stappen en naar huis rijden is er eigenlijk teveel aan. Thuis oefenen met de bijgeleverde CD is een ander paar mouwen. Mijn gedachten dwalen steeds opnieuw af: ik moet die en die nog bellen en vooral niet vergeten het oud papier vanavond buiten te zetten. Vlak voor het slapen gaan blijkt uiteindelijk het beste moment om de oefeningen te doen en zelfs dan moet ik af en toe de drang onderdrukken om snel even naar de ijskast of mijn laptop te lopen. Bovendien lijken sommige spiergroepen bij mij op wonderlijke wijze met elkaar in verbinding te staan. Of is het normaal dat spanning in je voeten vergezeld wordt door spanning in je kaken? En dat je automatisch je adem inhoudt als je je spieren opspant?

Kom, we gooien er nog een nummertje buikademhaling tegenaan. Door de neus inademen, met één hand op de borst en één op de maag. Tot drie tellen: de borst blijft onbeweeglijk, de hand op de maag komt omhoog. Dan met getuete lippen en gedurende vijf tellen uitademen. De buik zakt weer in. 'Oefen drie keer per dag op verschillende plaatsen', luidt de aanbeveling in het cursusboek. Nog een geluk dat ik op de redactie in een rustig hoekje zit. Voor momenten van hoogspanning is er de Snelle Relaxatie, waarbij je leert een gevoel van ontspanning op te roepen zonder voorafgaandelijke spanning van de spieren. 'Wees niet ontgoocheld als het niet meteen lukt', zo staat er. En dat ik de CD binnenkort niet meer nodig zal hebben. Dat treft, want de bezwerende vrouwenstem, op zich best aardig, begint redelijk snel op mijn zenuwen te werken.

Maar er moet nog meer gecontroleerd worden dan ademhaling en spieren. Negatieve gedachten, bijvoorbeeld, die je zelfvertrouwen ondermijnen. Iedereen heeft wel zo'n paar dooddoeners om op terug te vallen: 'Dit wordt weer niks, want ik ben nu eenmaal niet zo handig, taalvaardig, vlot in de omgang, goed met computers' (vul aan naar keuze). Daar blijken allerlei gedachtenstopmethodes tegen te bestaan: de

negatieve ideeën letterlijk van je afspoelen door een douche te nemen, je voor te stellen dat ze aan een ballon hangen en wegvliegen, tegengestelde, prettige beelden of eventueel een ingebeeld stopteken oproepen. Of domweg met je vuist op tafel bonken. Alleen dat laatste lijkt me wel wat. Maar voor visualisatie heb ik dus totaal geen aanleg. Baas in eigen hoofd? Was het maar zo simpel.

Nu ben ik niet de enige in dat geval. Dat blijkt uit de occasionele vragen uit de zaal. Bij de aanvang was ons op het hart gedrukt dat 'Stressbeheersing' een cursus was, geen praatgroep, maar na een paar avonden stuurt de lesgeefster zelf af en toe aan op inbreng uit de zaal. Begrijpelijk, iedereen heeft behoefte aan feedback. Zoals te voorspellen zijn het altijd dezelfde mensen die het woord nemen. Sommigen praten nu eenmaal gemakkelijker in publiek over hun sores dan anderen. De klacht is vaak dezelfde: ik voel me nog steeds heel gespannen, heb niet het gevoel dat ik mijn leven onder controle heb. Alsof de cursus een instant wondermiddel tegen stress zou zijn. Nee, er is nog veel werk aan de winkel.

Neem nu angst. Iedereen is wel bang voor iets. Honden, spinnen, kritiek, je baas, een bazige collega, het verkeer, onweer, op een ladder staan, achterop op een motor rijden, niet aan verwachtingen voldoen... Zelf ben ik onder andere als de dood voor slangen, maar aangezien ik in een vrij slangenloze omgeving woon, heb ik daar niet veel last van. Angst gaat vaak gepaard met veiligheidsgedrag. Toen ik pas mijn rijbewijs had, luisterde ik achter het stuur steevast naar dezelfde cassette: Placido Domingo die Zuid-Amerikaanse liederen zong. Niet eens mijn favoriete muziek, maar op de een of andere manier enorm kalmerend. Occasionele medepassagiers werden er knettergek van, maar ik was er heilig van overtuigd dat ik zonder Placido prompt ergens tegenaan zou knallen. Voor u mij terminaal bonkers verklaard: ik ben daar overheen gekomen, maar voor noodgevallen zit er nog altijd een Spaanse tenor in het handschoenkastje. Veiligheidsgedrag kan de meest uiteenlopende vormen aannemen: zo ken ik iemand met pleinvrees die nooit zonder appel en flesje water de deur uitgaat en een hondenangstige die op straat steevast haar fiets bij de hand heeft, niet om op te rijden, maar om zich achter te verschansen in geval van hondenalarm. Anderen zijn er van overtuigd dat ze niet kunnen inslapen als ze niet eerst een paar glazen alcohol gedronken hebben of hebben altijd een amulet of andere geluksbrenger bij zich. Veiligheidsgedrag lijkt op het eerste zicht onschuldig, maar het probleem is dat het je doet geloven dat je een vogel voor de kat bent als je de voorzorgsmaatregelen niét neemt. Zo ondermijn je je zelfvertrouwen en onderhoud je het gevoel van bedreiging.

Hoe je komaf maakt met de 'hulpmiddeltjes' voor moeilijke situaties? In de eerste plaats door ze te inventariseren. Soms ben je je niet eens bewust van je eigen veiligheidsgedrag. Vervolgens bedenk je in welke mate het gedrag je helpt of hindert en doorloop je het scenario van het ergste wat je zou kunnen overkomen zónder. Werk daarna een stappenplan uit om je angst te confronteren, met behulp van relaxatieoefeningen en vaardigheden om je gedachten te beheersen. Een terugblik kan nooit kwaad: was het gemakkelijker of moeilijker dan je had gedacht? Moet je strategie aangepast worden?

Geloof het of niet, maar het woord 'paniek' schijnen we aan de Griekse god Pan te danken te hebben. Die grapjas hield er namelijk van om zich in het gebergte te verschuilen en voorbijgangers zich de pleuris te doen schrikken door onverwachts te voorschijn te springen. Vandaar: paniek = enorme angst. Het geniepige aan paniek is dat je zo'n angstaanval op de meest onverwachte momenten kunt krijgen.

Vliegangst? Daar kunnen we inkomen; maar hoe verklaar je een paniekaanval een week na de vlucht, als je veilig thuis op de bank zit? Paniek is pure ellende: je denkt dat je een hartaanval krijgt, of een beroerte, of dat je rijp bent voor het gekkenhuis. Vooral 's nachts kan een paniekaanval hard aankomen, zeker als je alleen bent: je krijgt geen adem, je hart bonkt als bezeten, je beeft als een riet. Help, ik ga dood. Zo'n aanval kan een paar seconden duren, maar net zo goed een paar uur. Achteraf ben je slap als een vaatdoek. Precies omdat je niet kunt voorspellen wanneer het je zal overkomen, is de angst voor een aanval vaak even erg als de aanval zelf, wat tot vermijdingsgedrag kan leiden: de deur niet meer uitkomen, lichamelijke inspanningen vermijden, niet alleen durven zijn.

Hoe je je het best tegen paniek wapent? Door je te realiseren wat je overkomt. Omdat paniek soms uit het niets lijkt te komen en zo'n overrompelende ervaring is, denk je gemakkelijk dat er meer aan de hand is: 'Dit kan niet puur stress zijn. Mij overkomt iets heel ergs, ik ga door het lint.' Maar zo'n reactie doet je in een vicieuze cirkel van gedachten, acties en lichamelijke ervaringen (GAL) terechtkomen die de paniek alleen maar versterkt. Je ademhaling speelt daarbij een grote rol. Bij het inademen krijg je zuurstof binnen en bij het uitademen geef je koolstofdioxide af. Als je kalm bent, is er een evenwicht tussen de binnenkomende O₂ en de uitgaande CO₂. Hyperventilatie betekent dat je te snel of te diep ademt in verhouding tot wat je nodig hebt. Het is alsof je hard genoeg ademt om snel weg te rennen, terwijl je gewoon in je bed ligt. Doordat je de zuurstof niet opgebruikt, blijft die aanwezig in je cellen. Maar omdat je na elke inademing ook moet uitademen, verlies je CO₂. Op die manier raakt de balans zoek: je hebt te veel O₂ en te weinig CO₂ in je bloed. Dat veroorzaakt een kettingreactie met een aantal ongevaarlijke, maar vervelende lichamelijke signalen als gevolg: ademnood, zuchten en geeuwen, duizeligheid, slaptte, verwardheid, een onwerkelijkheidsgevoel, wazig zicht, een tintelend gevoel in handen, voeten en rond de mond, koude, klamme handen, spanning of pijn in de borst. Al deze symptomen worden dus veroorzaakt door hyperventilatie, maar lijken verdraaid hard op die van een paniekaanval. Slaag je erin de hyperventilatie te beheersen, dan zul je ook de paniek in toom kunnen houden. Belangrijk daarbij is dat je je voor ogen houdt: hyperventilatie heb je niet, je doet het zelf. En dus kun je er zelf ook komaf mee maken. Wat je vooral niet moet doen, is diep ademhalen, hoe groot de verleiding ook is. Niet zuchten, geeuwen of naar adem happen, je krijgt immers al te veel zuurstof naar binnen. Wel doeltreffend: met je handen een schelp over neus en mond maken zodat er geen lucht kan binnenkomen. Adem normaal (10 à 12 keer per minuut) in je handen tot je je beter voelt. Je kunt ook een papieren zak gebruiken.

Wie geregeld last heeft van paniekaanvallen, doet er goed aan daar een dagboek over bij te houden, aldus de cursus. Waar en wanneer kreeg je de aanval? Was er een directe aanleiding? Welke lichamelijke symptomen waren er? Wat ging er op het ergste moment door je hoofd? Wat deed je en wat kun je de volgende keer doen om zo'n aanval te voorkomen?

In mijn geval werkt zo'n dagboek bepaald verhelderend. Blijkt dat opborrelende paniek bij mij overwegend met huurauto's in het buitenland en haperende liften te maken heeft. Volgens het boekje hoor je in zo'n geval bij het inademen te denken: 'Ik heb alles onder controle', je spieren te ontspannen en je in te beelden dat de paniek uit je lichaam stroomt. Ga ik beslist proberen als ik me nog eens vastrijd in het decor op een quasi onbewoond Grieks eiland.

Eén van de onderdelen van de cursus Stressbeheersing waar ik het meest naar uitkeek, was het hoofdstuk over slaapproblemen. Ik vast niet alleen: 20 à 30 % van de bevolking heeft er geregeld last van. Slapeloosheid is geen ziekte op zich, maar een signaal van iets anders. Allerlei factoren kunnen een rol spelen: de leeftijd, bijvoorbeeld. De realiteit is dat we met het ouder worden almaar minder uren slaap nodig hebben; krampachtig willen vasthouden aan een nachtrust van acht uur, vergroot het probleem alleen maar. De behoefte aan slaap varieert trouwens sterk van mens tot mens; sommigen hebben maar vijf uur nodig, anderen acht of negen. Belangrijkste criterium: dat je je 's morgens uitgerust voelt. Twee, drie keer wakker worden 's nachts is absoluut normaal. Wie wat ouder is, moet soms vaker naar het toilet. Andere oorzaken van slaapproblemen zijn pijn, het werken in ploegendienst, een lawaaiërige omgeving, een snurkende bedgenoot en een slechte verduistering. En stress, natuurlijk. U kent dat wel: geeuwend voor de televisie zitten, maar eens in bed klaarwakker zijn, gespannen tot in elke vezel van je lichaam. Alles wat er die dag gebeurd is, passeert nog eens de revue, met de nodige verontrustende bedenkingen: 'Had ik tijdens die vergadering niet beter mijn mond gehouden? Waarom moet ik ook altijd het hoge woord voeren? Wat zullen de collega's wel van me denken?' En omdat we toch bezig zijn, nemen we meteen ook de agenda van de volgende dagen door. Onvoorstelbaar wat er daar allemaal zou kunnen mislopen. Vaak reduceert het daglicht de nachtelijke beslommeringen tot hun ware proporties, maar op het moment zelf lijken de kwelgedachten reëel genoeg. Nu is een enkele slapeloze nacht niets om euh, wakker van te liggen. Vaak hebben we ook een vertekend beeld van ons slaappatroon. 'Geen oog dichtgedaan' blijkt meestal niet te kloppen. Maar het staat buiten kijf dat een paar slaapgestoorde nachten na elkaar sporen nalaten: je bent prikkelbaar, minder alert, je kunt je moeilijk concentreren. Slecht uitgerust zijn is de oorzaak van veel verkeersongevallen.

Stress en slecht slapen doen je gemakkelijk in een vicieuze cirkel belanden: je bent als de dood dat je niet zult inslapen, daardoor word je bloednerveus en lig je inderdaad urenlang te woelen. Waardoor je de volgende dag een rothumeur hebt en met angst en vrezen de volgende nacht tegemoet ziet. Roken, laat eten, veel drinken zijn slechte gewoonten die slaapproblemen in de hand werken. Een slaapmutsje helpt misschien om in te slapen, maar eens het alcoholniveau in je bloed gezakt is, word je weer wakker. Cafeïne zit niet alleen in koffie en thee en cola, maar ook in andere frisdranken, vooral de lightversies, en in sommige hoofdpijnmedicaties. Het gebruik van slaapmiddelen moet je altijd met je huisarts bespreken. Vaak verminderen ze de kwaliteit van je slaap en hoe ook: ze leren je geen nieuwe strategieën aan.

Wat wel helpt, is voor iedereen anders. 'Je slaapkamer dient enkel om te slapen' heet het in de cursus, maar bij mij helpt lezen wél om (opnieuw) in te slapen. Beweging ook: ik slaap het best als ik in de vooravond ben gaan joggen of fitnessen. Een simpele tip die heel doeltreffend bleek: later gaan slapen. Er vroeg inkruipen, met de bedoeling slaap in te halen, heeft bij mij alleen als resultaat dat ik om twee, drie uur al opnieuw klaarwakker ben. Mijn gedachten controleren blijkt niet zo gemakkelijk. Absolute topper onder de slaapverhinderend gedachten: 'Ik moet nu slapen, anders ben ik morgen geen cent waard.' En dan telkens weer op de wekker kijken hoeveel uur slaappotentieel er nog maar overblijft. En waarom krijg ik uitgerekend 's nachts altijd de beste ideeën voor een column? Hier helpt maar één ding: opstaan en noteren. Progressieve relaxatie, het beurtelings op- en ontspannen

van spieren is ook doeltreffend, al was het maar doordat ik van pure verveling in slaap val. Al bij al heeft het hoofdstuk 'slaapproblemen beheersen' zijn nut bewezen, al was het maar doordat het het euvel in zijn ware proporties toont. Wat is het ergste dat je aan een nacht slecht slapen overhoudt? Een katterig gevoel, *big deal*.

Zes dinsdagen na elkaar ben ik gaan de-stressen. Soms was het een opgave om na het werk nog twee uur in een auditorium te gaan zitten, maar eens ik er was, kon ik mijn hoofd er verbazend goed bijhouden. Een bewijs voor de helderheid van de uiteenzettingen, want mijn geest dwaalt snel af. Het huiswerk, dat was een ander paar mouwen. En laat dat nu net een wezenlijk onderdeel van de cursus zijn. Zelfs ontspannen is een werkwoord. Maar met een beter inzicht in de samenhang van gedachten, acties en lichamelijke reacties kom je ook al een eind. In die zin ben ik nu inderdaad 'mijn eigen gids bij stress en spanning'.

Stressbeheersing, een cursus van 6 sessies, telkens op dinsdagavond van 19 tot 21 uur. Aanvang nieuwe reeks: 17 oktober. Dienst gezondheids promotie CM, Nationalestraat 111, 2000 Antwerpen. Kostprijs 150 euro, voor leden CM 100 euro. Inbegrepen: handboek, CD met relaxatie-oefeningen, drankje. Info 03 470 21 51 of e-mail hildegard.vetters@cm.be