

Voor u ligt een samenvattende tekst omtrent de thematiek van stress en stressbeheersing.

We schetsen kort wat stress is en hoe we stress bij onszelf kunnen herkennen.

Tegen alle verwachtingen in zien we hoe stress ook een positieve functie heeft. Stress kan je leven redden. In onze moderne maatschappij bevinden we ons echter vaker en vaker in zulke omstandigheden waar het ervaren van stress meer nadelen dan voordelen met zich meebrengt.

Om te eindigen geven we u al kort enkele basisprincipes mee omtrent het beter leren beheersen van je eigen stress.

1. Wat is stress?

De welvaartsgraad in onze Westerse samenleving is hoog. Er is een toename van het comfort, de gezondheidszorg gaat er snel op vooruit (met een stijging van de gemiddelde levensverwachting tot gevolg) en we beschikken over een uitgebreid netwerk van sociale voorzieningen.

Deze welvaartstijging wordt echter niet weerspiegeld in het welzijn. Er worden meer dan tevoren stressgerelateerde fysische en psychische aandoeningen gerapporteerd. Dit kan te maken hebben met een aantal factoren. Zo worden we vaak meer en meer geconfronteerd met toenemende eisen, zowel professioneel als privé, ontwikkelen we vaak een ongezonde levensstijl onder invloed van stress waardoor de klachten nog verergeren, het sociale weefsel brokkelt af waardoor men minder op een sociaal netwerk kan terugvallen, enz.

Stress is een modewoord geworden. Er wordt zoveel over gepraat maar niet altijd in de juiste betekenis. Vaak worden zowel de oorzaken van een stresserende situatie als de gevolgen ervan als "stress" bestempeld. Dat klopt niet. Het is daarom nuttig stressoren van stressklachten te onderscheiden.

Stressoren zijn de oorzaken. Het zijn de factoren die een stressreactie uitlokken. Dat kan bijvoorbeeld een verkeersongeval zijn, een drukke agenda of een emotionele gebeurtenis.

Stressklachten zijn de lichamelijke en psychologische gevolgen van de stresserende gebeurtenis. Iemand begint te zweten, is verward, krijgt hartkloppingen, wordt bang of is zenuwachtig.

We ervaren stress of krijgen klachten wanneer we het gevoel hebben een bepaalde situatie niet meer aan te kunnen. We zeggen dan dat onze draaglast groter is geworden dan onze draagkracht. Onder **draaglast** verstaan we alles wat het iemand op dit moment in zijn of haar leven moeilijk maakt (bv. een conflict op het werk, chronisch zieke partner, niet assertief kunnen reageren in bepaalde situaties,...). Onder **draagkracht** verstaan we alles wat iemand de nodige energie geeft in zijn of haar leven (bv. goede relatie met je kinderen, fijne hobbies, goed gevoel voor humor,...).

Bij iedereen is de balans tussen draagkracht en draaglast op momenten uit evenwicht. Dat is normaal en hoeft niet schadelijk voor de gezondheid te zijn. Wanneer de balans echter te lang uit evenwicht is en we het gevoel hebben steeds dieper weg te zakken in een diepe put, wordt stress wel een probleem. Niet zozeer de intensiteit maar dus wel de duur van stress is van belang.

Stressgerelateerde klachten en gezondheidsproblemen ontstaan in de eerste plaats tijdens de herstelfase, wanneer we zouden kunnen ontspannen. Dit is vaak in het weekend of tijdens vakantieperiodes. We ervaren de gevolgen van stress vaak immers pas echt op het moment dat ons stresssysteem stilvalt. Men wordt dan ziek tijdens de vakantie of (voor studenten) na een zware blokperiode. Men denkt vaak dat stress enkel voor de zwakken onder ons is, maar het kan iedereen treffen!

2. Functie van stress

Wanneer we onszelf in een bedreigende situatie bevinden, reageert ons lichaam hierop. Het gaat om een primitief overlevingsmechanisme, *het fight-flight mechanisme*, dat ons alarmeert voor bedreiging, ons lichaam (en onze geest) klaarmaakt om goed te reageren en ons alert houdt tot het gevaar geweken is. Dit systeem is nuttig bij fysieke dreiging, dit wil zeggen een bedreiging waarop we lichamelijk moeten reageren. We moeten in een mum van tijd klaar zijn om lichamelijk krachtig te reageren (om te *vechten* of te *vluchten*). Dit is bv. zo als we moeten wegvluchten voor een brand.

Ons lichaam stelt ons in staat om snel krachtig te kunnen reageren doordat er onder stress een aantal typische lichamelijke reacties plaatsvinden: onze spieren spannen zich aan om krachtiger te kunnen reageren, we gaan sneller ademen om meer zuurstof binnen te krijgen, onze bloeddruk stijgt enz. De nodige spanning wordt opgebouwd en er komen stresshormonen vrij.

Vroeger werden mensen vaak geconfronteerd met zulke fysiek bedreigende situaties. Vandaag de dag worden we echter vooral geconfronteerd met stresserende situaties met een mentaal karakter, waar we niet lichamelijk op moeten reageren bv. financiële problemen, relationele moeilijkheden,... Toch komen ook hier die typische lichamelijke reacties op gang die voor neveneffecten zorgen als we er niets mee doen: zo kunnen we spierpijn krijgen als we ons teveel opspannen, hyperventilatieklachten krijgen als onze ademhaling een verkeerd patroon aanneemt,...

Stressklachten zijn de eerste tekenen dat er iets aan de hand is. Ze hebben een signaalfunctie en geven aan dat de spanning (te) hoog oploopt. Worden deze tekenen niet herkend of ernstig genomen, dan kunnen ze escaleren. Het lichamelijk functioneren wordt dan ernstig verstoord en op termijn kan dit ook leiden tot meer ernstige psychische problematieken als bv. een depressie.

3. Symptomen van stress

Niet iedereen reageert identiek op een zelfde stressvolle situatie. De ene persoon krijgt hoofdpijn, de andere vliegt gemakkelijker tegen iemand uit. Waar stresssignalen zich het eerst manifesteren is vooral afhankelijk van iemands "zwakke plekken", zijn lichamelijke conditie en zijn persoonlijke voorgeschiedenis.

Stresssignalen kunnen zich situeren op drie niveaus:

- **Emotioneel/cognitief:** angst, frustratie/irritatie, concentratieproblemen, piekeren, opgejaagd gevoel, depressieve klachten, besluiteloosheid/onzekerheid, onmacht, vergeetachtigheid, vijandigheid, ...
- **Lichamelijk:** hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, hyperventilatie, vermindering eetlust, trillen, duizeligheid, versnelde hartslag, constipatie/buikpijn, hoge bloeddruk,...
- **Gedrag:** uitvliegen, isoleren, alcohol/roken/medicatie, fouten maken, klagen, zuchten, huilbuien, impulsief gedrag, zichzelf verwaarlozen, meer of minder eten, ...

Bij lichamelijke klachten is het belangrijk dat lichamelijke oorzaken eerst uitgesloten worden vooraleer men tot de conclusie komt dat ze het gevolg zijn van stress en spanning. Toch zijn veel van de lichamelijke klachten die mensen ervaren 'psychosomatisch' van aard, dit wil zeggen het gevolg van stress en spanning. We nemen deze klachten even ernstig, ze zijn er wel degelijk en zijn vaak erg vervelend/pijnlijk. De aanpak ervan verschilt echter wel van de aanpak gevolgd door de klassieke geneeskunde.

Een aantal ziektes kunnen in veel gevallen in verband gebracht worden met stress. Dit is o.a. het geval voor: burnout, depressie, post traumatische stress stoornis (PTSD), chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), angst en fobieën, verkoudheden, hart- en vaatziekten en psychosomatische klachten. Herhaalde of langdurige blootstelling aan stresserende situaties kunnen op langere termijn leiden tot één van deze klachtenbeelden.

4. Omgaan met stress

Mensen zijn heel erg verschillend in de manier waarop ze omgaan met stress en met stresserende situaties. We gebruiken het woord '**coping**' om de manier aan te duiden waarop iemand met moeilijkheden omgaat. Op het vlak van coping kunnen we een onderscheid maken tussen probleemgerichte en emotiegerichte strategieën.

Probleemgerichte coping wil zeggen dat iemand ingrijpt op het niveau van de stresserende situatie zelf, dankzij heel concreet gedrag. Het probleem (of bepaalde delen ervan) zijn aan te pakken en mensen gaan concreet tot actie over. Voorbeelden van probleemgerichte coping zijn: actief aanpakken, taken delegeren, concrete hulp zoeken bij anderen, informatie inwinnen,...

Emotiegerichte coping wil zeggen dat mensen trachten om de negatieve gevolgen van de stresserende situatie zoveel mogelijk te beperken. Vaak kan men immers het probleem of de moeilijke situatie niet zomaar ongedaan maken (bv. een file, een overlijden in de familie). Op die momenten komt het erop neer na te gaan wat je kan doen om toch gezond te blijven, overleefd te blijven. Dit kan door te proberen op een andere manier tegen de situatie aan te kijken, afleiding te zoeken, te relaxeren, eens met iemand over het probleem te praten, voldoende te sporten enz.

Een bepaalde copingstijl op zich is nooit goed of fout. Er valt geen uitspraak te doen over welke strategie over het algemeen de beste is. Iedereen heeft van nature een meer of minder uitgesproken voorkeur voor een bepaalde copingstijl. Hoe je het best reageert hangt van de situatie zelf af waarin je je bevindt. Vaak is een combinatie van beide stijlen zelfs de beste

oplossing in een concrete situatie. Bij het bepalen van de meest optimale strategie, is het in de eerste plaats belangrijk een goede analyse van de probleemsituatie te maken. Daarbij komt het erop aan een goed onderscheid te maken tussen aspecten waar men zelf tot op zekere hoogte vat op heeft en aspecten waar men niets aan kan veranderen. Het is belangrijk die situaties waar men iets kan aan veranderen snel en goed aan te pakken, maar het is net zo goed van belang om niet eindeloos te proberen iets te veranderen aan situaties waar men zelf toch niets aan kan doen.

Stress wordt vaak niet door de oorzaak in stand gehouden maar door de manier waarop je ermee omgaat. Vaak houden wij ons probleem zelf in stand door de manier waarop we over de situatie gaan denken en door de manier waarop we ons gaan gedragen.

Onder stress gaan we immers gemakkelijk hervallen in een aantal denkfouten die we als de waarheid voor ogen gaan houden.

Ook gaan we onder stress vaak typisch gedrag vertonen zoals vermijdings- en vluchtgedrag die ons op korte termijn wel wat opluchting geven maar op lange termijn het probleem vaak maar erger maken. Stel bv. dat je dat lastige gesprek met je zus blijft uitstellen om zo een laaiende discussie te vermijden... Er zal zo inderdaad geen discussie ontstaan maar op lange termijn komt er wel geen verandering in de situatie. Of we gaan meer beginnen roken of drinken hetgeen weer het begin kan zijn van een bijkomend probleem (verslaving).

Ten derde gaan een aantal van de lichamelijke klachten die we kunnen ontwikkelen onder stress ons stressniveau ook nog eens doen toenemen. Als we bv al langer pijn hebben aan ons hart, is het normaal dat we ons hier zorgen over maken hetgeen onze stress weer doet toenemen.

Indien we onze stress willen beheersen moeten we in eerste instantie eens gaan kijken op deze drie niveaus van onze **gedachten**, ons **gedrag** en ons **lichaam**. We noemen dit de instandhoudende factoren van onze stress. Door een zeer negatieve manier van denken en een foute manier van gedragen gaan we onze stress immers alleen maar doen toenemen. Voor de oorzaken van stress staan we niet altijd zelf in. Voor onze gedachten, de manier waarop we ons voelen en ons gedrag vaak wel.

Wat het **lichaam** betreft, is een gezonde levensstijl aan te raden. Matigen met alcohol, cafeïne, nicotine en medicatie, genoeg rust nemen/slappen en voldoende bewegen, zijn hier middelen voor. Relaxatie en actieve ontspanning (d.i. een leuke activiteit organiseren in plaats van in de zetel te ploffen en tv te kijken) om lichamelijke spanning te doen afnemen, zijn ook manieren om het stressniveau te verlagen.

Wat het **gedrag** betreft, is het bv belangrijk om prioriteiten te stellen en eigen grenzen te aanvaarden en respecteren. Men kan gebruik maken van assertieve vaardigheden zoals leren weigeren, leren hulp vragen, leren omgaan met kritiek en leren opkomen voor de eigen mening. Probleemoplossende vaardigheden zoals grote stappen opdelen in kleinere en het stellen van realistische doelstellingen helpen ook om de stress te beperken.

Op vlak van **gedachten**, bestaan er typische tips rond gedachtenbeheersing. De eigen gedachten leren bloot leggen, denkfouten opsporen en deze proberen om te buigen naar meer realistische en helpende gedachten. Aan gedachtenbeheersing leren doen is niet evident en vraagt de nodige oefening!

Maar vaardigheden aanleren om beter met stress te leren omgaan kan wel degelijk!

ISW Limits organiseert samen met CM cursussen stress en stressbeheersing. Meer info vind je op de website van ISW Limits (<http://www.iswlimits.be/nl/les.asp>) of je kan er tijdens de kantooruren ook telefonisch terecht (016/ 20 85 96).