



Stress

Polikliniek Hartrevalidatie
Route 76

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Omgaan met stress

Mevrouw Muller gaat op vrijdagavond regelmatig voor een weekendbezoek naar haar zoon en schoondochter. 'Als ik in het donker in de auto zit, dan ben ik de hele weg verkrampd en als ik dan na twee uur bij hen aankom, ben ik zo moe dat ik meteen naar bed moet.

Ik denk maar steeds, stel je voor dat het hier gebeurt, dat ik hier een hartinfarct krijg, niemand ziet je in het donker, het kan een hele tijd duren voor er hulp komt en dan is het misschien te laat. Dat maakt mij vreselijk gespannen.'

De meeste hartpatiënten krijgen na een hartinfarct of hartoperatie het advies stress zoveel mogelijk te vermijden en niet zo angstig te zijn. Maar wat is stress nu precies en hoe kunt u er in het vervolg mee omgaan? Op deze vragen proberen we een antwoord te geven.

Het begrip stress

Iedereen kent en gebruikt het woord stress. Iedereen heeft er last van en praat erover. We hoeven de televisie of radio maar aan te zetten of de krant open te slaan en we komen het woord tegen. De term stress wordt te pas en te onpas gebruikt. Veel patiënten geven aan dat hun hartziekte het gevolg is van stress. Toch zijn er maar weinig mensen die precies weten wat de term stress inhoudt.

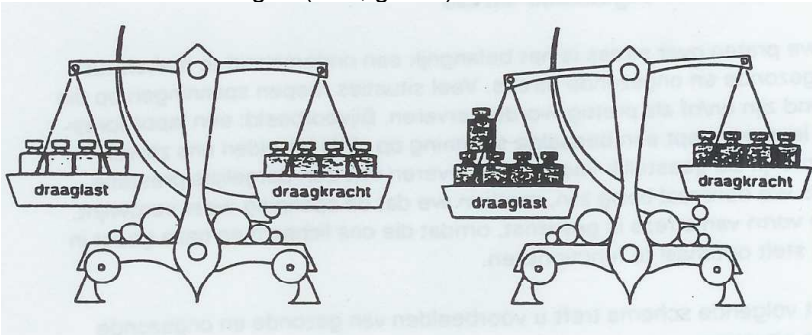
Strikt genomen betekent stress 'onder druk staan'. De term is oorspronkelijk afkomstig uit de technische wetenschappen en wordt gebruikt om aan te geven wat de kracht is, die kan worden uitgeoefend op materiaal (bijvoorbeeld metaal), voordat het vervormt.

Met andere woorden: stress heeft te maken met draaglast en draagkracht. Later is de term overgenomen door de medische en gedragswetenschappen om de (geestelijke) spanning aan te geven, die zich voordoet als het menselijk evenwicht wordt verstoord.

Alvorens nader in te gaan op stress, willen we eerst de termen draaglast en draagkracht verduidelijken.

Draaglast kan het eenvoudigst worden omschreven als het totaal van (ingrijpende) gebeurtenissen die men te verwerken krijgt. U kunt daarbij denken aan een infarct, dood van een familielid, pensionering, ontslag, kinderen die de deur uit gaan, maar ook gebeurtenissen als vakantie, verandering van woonplaats, vrije tijdsbesteding en sociale activiteiten.

Draagkracht is het vermogen van de mens om deze gebeurtenissen aan te kunnen en te verwerken. De draagkracht verschilt van persoon tot persoon en varieert ook met de (leef)tijd. Sommige mensen hebben door hun kennis, vaardigheden, (levens)ervaringen en sociale steun (van familie, vrienden en collega's) meer draagkracht dan andere mensen. Ook gezondheid en fysieke conditie spelen een belangrijke rol: bij hoofdpijn kan men bijvoorbeeld minder verdragen (licht, geluid)



Normaal gesproken zijn draaglast en draagkracht redelijk in evenwicht. Men heeft wel eens problemen, maar die lossen zich meestal binnen niet al te lange tijd weer op.

Stress hoort bij het leven

Stress speelt een belangrijke rol bij ons dagelijkse functioneren. Ongezonde stress willen we graag kwijt maar normale, gezonde stress hebben we nodig. De normale stress wekt in het lichaam een reactie op waardoor het lichaam goed kan reageren op bedreigende of uitdagende situaties.

Deze reactie van ons lichaam kan als volgt worden omschreven. Onze zintuigen alarmeren de hersenen. Daardoor worden hormonen afgescheiden die een aantal activiteiten op gang brengen:

De stofwisseling versnelt, het hart klopt sneller, de bloeddruk stijgt, de ademhaling wordt dieper en de energievoorziening van de spieren neemt toe. Van deze veranderingen in ons lichaam merken we vaak niet veel: het is een proces dat zich onafhankelijk van onze wil voltrekt.

Door deze veranderingen is ons lichaam beter in staat om in bedreigende situaties hard weg te hollen of zich juist "te wapenen voor de strijd". Dit noemen we de vlucht-, respectievelijk de vechtreactie.

Deze alarmfase duurt meestal niet langer dan tot het moment waarop de bedreiging is overwonnen en het probleem is opgelost.

Gezonde en ongezonde stress

Als we praten over stress is het belangrijk een onderscheid te maken tussen gezonde en ongezonde stress. Veel situaties roepen spanningen op die gezond zijn en/of als prettig worden ervaren. Bijvoorbeeld: een (sport)prestatie leveren roept een bepaalde spanning op. We bereiden ons zowel lichamelijk als geestelijk voor op het leveren van een dergelijke prestatie. En als we eenmaal bezig zijn, merken we dat de spanning weer verdwijnt. Deze vorm van stress is gewenst, omdat die ons lichaam en onze geest in staat stelt optimaal te functioneren.

In het volgende schema treft u voorbeelden van gezonde en ongezonde stress situaties.

Gezonde stresssituaties:

Bruiloft
Behalen rijbewijs
Geboorte van een kind
Kijken naar een spannende film
Het beklimmen van een berg
Leveren van een sportprestatie

Ongezonde stresssituaties:

Werken onder grote tijdsdruk
Overlijden van een dierbaar persoon
Gedwongen stoppen met werken
Krijgen van een hartinfarct
Problemen in het gezin
Een bekeuring krijgen

Nu wordt er nader ingegaan op stress die als ongezond en belastend wordt ervaren.

Bronnen van stress

Er zijn allerlei situaties waarin het menselijk evenwicht verstoord kan raken en stress ontstaat. Deze stresssituaties kunnen zich voordoen:

In het privé-leven.

Kleine alledaagse situaties kunnen al de nodige ergernis en stress met zich meebrengen, bijvoorbeeld:

- U verslapen, terwijl u een belangrijke afspraak heeft.
- Buren, die hun auto altijd voor uw deur parkeren.
- Kinderen, die hun spullen laten slingeren.
- Hondenpoep aan uw schoenen.
- De wekelijkse hoeveelheid reclame in uw brievenbus.

Zwaardere stress in het privé-leven ontstaat met name door chronische belastende omstandigheden, zoals problemen met de opvoeding van de kinderen, een zware hypotheek op uw huis, langdurige ziekte en door ingrijpende gebeurtenissen, zoals een sterfgeval in de familie, echtscheiding, beroving of een verkeersongeval.

Op het werk.

Bij stress op het werk kunt u denken aan overbelasting, onduidelijke taakomschrijving en functie, tegenstrijdige opdrachten, onvoldoende ondersteuning van collega's en/of chef, onopgeloste conflicten, onzekere toekomstperspectief en fusie.

Als gevolg van uw leefwijze.

Het gaat hier om de wijze waarop u "in het leven staat", uw persoonlijkheid (de aard van het beestje) en de leefstijl die u er op na houdt.

Het is van belang stil te staan bij uw leefwijze, omdat uw gezondheid en welbevinden niet alleen wordt bepaald door biologische en erfelijke factoren, maar ook door uw leefwijze.

Bij oorzaken van stress binnen uzelf kunt u denken aan:

- Ongezonde eetgewoonten, roken en drinken.
- Te weinig lichaamsbeweging.
- Uzelf weinig tijd gunnen voor allerlei zaken.
- Het ontbreken van vaardigheden om lastige situaties adequaat het hoofd te bieden (bijvoorbeeld nee-zeggen, omgaan met conflicten, voor uzelf opkomen).

Wanneer wordt stress ongezond?

Wanneer er zich veel gebeurtenissen achter elkaar voordoen of een zeer ingrijpende gebeurtenis plaatsvindt, kan het evenwicht langdurig verstoord worden. Denk bijvoorbeeld aan een hartinfarct.

Een hartinfarct is zowel voor de patiënt als diens partner een plotselinge en heel ingrijpende gebeurtenis. Het kost veel tijd en energie om zo iets te verwerken. Bovendien is de draagkracht na een infarct verminderd. Men voelt zich lichamelijk vaak niet goed. Dit leidt veelal tot een verhoogde prikkelbaarheid (sneller geïrriteerd, minder geduld) en een vergrote emotionaliteit (huiltuien).

Het evenwicht tussen draaglast en draagkracht is verstoord. Uw leven wordt bedreigd. Aanvankelijk is er sprake van schrik en ongeloof: "het kan niet waar zijn, dat kan mij toch niet gebeuren". Vervolgens probeert u door redeneren een antwoord te vinden op de vraag "waarom ik?". U stelt uzelf allerlei vragen waarop in de meeste gevallen geen antwoord te geven valt. Een hartinfarct confronteert u bovendien met de dood: u beseft dat u dood kunt gaan. Een hartinfarct gaat vaak gepaard met gevoelens als angst (voor een nieuw infarct of de dood), woede (over het krijgen van een infarct) en onzekerheden (over de eigen gezondheid, werkherhvatting, toekomst).

Het leven gaat echter door en u wordt daarin, evenals vóór het infarct, geconfronteerd met uiteenlopende gebeurtenissen.

Ongezonde stress ontstaat als gevolg van:

De wijze waarop u een gebeurtenis bekijkt of beoordeelt.

Als u een gebeurtenis als niet-bedreigend of als positief beoordeelt zal er geen sprake zijn van ongezonde stress. Wanneer u een situatie echter als bedreigend of schadelijk beoordeelt, kan er ongezonde stress ontstaan. Bijvoorbeeld tijdens uw wekelijkse sportavond, na het hartinfarct, denkt u wellicht: "Als die inspanning maar niet teveel is voor mijn hart. De situatie, het sporten, wordt dan –al niet terecht- als schadelijk beoordeeld.

De wijze waarop u uw eigen draagkracht beoordeelt.

Stel dat u denkt: "als hartpatiënt ben ik afgeschreven, werken kan ik niet meer". In een situatie waarin werken van u wordt gevraagd, ontstaat dan een verschil tussen de vraag van de omgeving en uw vermogen om daaraan te voldoen. Doordat de omgeving meer vraagt dan u op dat moment aankunt, ontstaat stress.

De mate waarin u invloed uit kunt oefenen op een gebeurtenis.

Als we geen invloed kunnen uitoefenen op een situatie voelen we ons hulpeloos, machteloos of angstig. Het kan gaan om gebeurtenissen die ons overkomen of niet zijn te voorzien (hartinfarct krijgen, operatie ondergaan, failliet gaan van het bedrijf waar u werkt, verkeersongeval). Soms denken we geen invloed op de situatie te kunnen uitoefenen, doordat we bepaalde oplossingen over het hoofd zien of niet over de juiste vaardigheden beschikken.

Stressreacties

Wanneer het evenwicht tussen de draaglast en draagkracht langdurig wordt verstoord, raakt het lichaam oververmoeid en uitgeput. Het kan zich niet meer ontspannen met als gevolg dat de fut verdwijnt en de ondernemingslust vermindert. Uiteindelijk leidt dit tot vermindering van de weerstand en allerlei klachten, zoals maag- en darmproblemen, hoge bloeddruk en voortdurende hoofdpijn. De wijze waarop langdurige stress zich uit, kan van persoon tot persoon verschillen. We maken voor alle duidelijkheid een onderscheid in lichamelijke symptomen, psychische symptomen en gedragsymptomen.

Lichamelijke symptomen:

Hoge bloeddruk	Sneller ademen
Transpireren	Misselijkheid
Hartkloppingen	Vermoeidheid
Benauwdheid	Maag- en darmstoornissen
Droge mond	Hoofdpijn
Pijn op de borst	Gespannen nek- en schouderpijn

Psychische symptomen:

Angst	Verdriet
Boosheid	Twijfels aan eigen kunnen (kan ik dat nog?)
Machteloosheid	Irritatie
Nachtmerries, nare dromen	Bezorgdheid

Gedragssymptomen:

Slecht slapen	Niets doen (in uw schulp kruipen)
Schrikreacties	Afleiding zoeken (bv karweitjes aanpakken)
Sigaret opsteken	Veel eten(snoepen)
Klagen en verwijten	Vergeetachtigheid
Toenemend gebruik van kalmerende middelen	

Wat kunt u doen aan stress?

Stress kan van persoon tot persoon sterk verschillen. Dat wil zeggen dat hetgeen door de een als stress wordt ervaren, voor de ander een neutrale situatie kan zijn. Waar de een rustig blijft, kan de ander onrustig of angstig worden. Verwacht stress niet alleen in extreme situaties of bij stressgevoelige personen. Ieder van ons heeft er mee te maken. Gelukkig valt er het nodige aan te doen!!!

De lichamelijke klachten zijn het gevolg van het voortdurend gespannen zijn van het lichaam. Met behulp van ontspanningsoefeningen kunt u leren ontdekken wat u in het lichaam de spanningen zich voordoen en vervolgens kunt u leren ontspannen.

De psychische klachten hebben vooral te maken met de wijze waarop u tegen situaties aankijkt. Uw gedachten spelen een belangrijke rol hierin.

Door anders tegen een situatie aan te kijken en/of uw mogelijkheden anders in te schatten, kunt u uw psychische klachten verminderen.

De gedragssymptomen hebben te maken met ons gedrag, datgene wat we doen. Door ontspanningsoefeningen en het veranderen van uw denkgewoonten zal ook uw gedrag worden beïnvloed. Er bestaan allerlei cursussen waarmee u uw vaardigheden kunt leren vergroten, cursussen conflicthantering, nee durven zeggen of assertiviteitscursussen. Assertief zijn betekent dat uw wensen, gedachten en gevoelens durft te uiten op momenten dat het nodig is.

De eerste stap in het leren omgaan met stress is echter het herkennen ervan. In het voorafgaande hebben we een beeld geschetst van stress en stressreacties. Om stress te kunnen verminderen, is het belangrijk eerst na te gaan wanneer (in welke situaties) de stressreacties zich voordoen. Dat kunt u doen met behulp van het anders-leren-denken-schema (zie verderop). Vervolgens dient u te bekijken of er mogelijkheden zijn om de situatie te veranderen. Lukt dit echter niet, dan is de volgende stap het accepteren van de situatie of de situatie vanuit een andere gedachte, door een andere bril te bezien. Er zijn nu eenmaal situaties die niet veranderd kunnen worden. U doet er dan ook niet verstandig aan u daarover op te blijven winden.

Anders-leren-denken-schema

1. Gebeurtenis 's Avonds in de auto rijden naar zoon en schoondochter	
2. Storende gedachten Stel je voor dat het hier gebeurt, dat ik nu een infarct krijg. Niemand ziet je in het donker. Het duurt dan lang voordat er hulp komt. Het is dan misschien al te laat. Ik moet er steeds aan denken.	7. Helpende gedachten Ik help mezelf niet met voortdurend aan het ergste te denken; het zijn bange vermoedens! Ik kan mezelf meer geruststellen door bij vertrek mijn zoon te bellen en de te verwachten aankomsttijd door te geven. In de auto leid ik mezelf wat af met mijn favoriete muziek.
3. Ongewenste gevoelens Verkrampde en gespannen spieren. Bang.	6. Gewenste gevoelens Meer ontspannen.
4. Ongewenst gedrag Piekeren. Vermoeid aankomen en vroeg naar bed gaan.	5. Gewenst gedrag Luisteren naar de radio tijdens autorit. Bijpraten met zoon en schoondochter.

R319.15 2009-03

1175540