

In 2019 werd de GLI (gecombineerde leefstijlinterventie) opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Iedereen vitaal onder begeleiding van een leefstijlcoach door gezond eten, meer bewegen, beter slapen en minder stress.

Op de bres voor minder stress

tekst: Bert van Dam



Een beetje spanning is prima, maar met te veel stress is het oppassen geblazen. Chronische stress kan volgens hormoonspecialist Liesbeth van Rossum van het Erasmus MC in Rotterdam leiden tot overgewicht en andere gezondheidsproblemen. Als je een gezonde leefstijl nastreeft en je jezelf wil verduurzamen, dan vraagt stress dus zeker aandacht.

Sprintje trekken

We kunnen niet buiten onze stresshormonen (zie kader). We hebben ze dringend nodig in acute situaties en ze komen dan ook heel goed van pas als je wordt achterna-gezet door een dolle stier of als je een sprintje moet trekken om de deurwaarder te ontlopen.

Ons stresssysteem brengt ons vaak waar we het liefst willen zijn: op de top van ons kunnen. Waar we minder goed in zijn, is terugschakelen naar de normaalstand. Topprestaties vragen om herstel. En dat is het moment waarop je tegen de firma List & Bedrog oploopt.



‘Ontspannen’ met een wijntje, een zak chips, een sigaret, Netflix. Allemaal zaken die geen echt herstel geven. Dat kan jaren duren, totdat het opeens fout gaat en je de drie laatste cijfers van je creditcard niet meer kunt lezen.

Boosheid of onmacht?

Er zijn talloze oorzaken van stress. Twee wellicht herkenbare voorbeelden.

Stress door woede. Acute stress bouwt zich rap op als je 17-jarige dochter zaterdagavond om 3 uur nog niet thuis is. Terwijl was ‘afgesproken’ dat ze om 1 uur thuis zou zijn. Nou ja, afgesproken, dat moest ze natuurlijk wel beloven om weg te mogen. Dat noemen wij ouders dan gemakshalve een afspraak. Terwijl je vrouw heerlijk ligt te slapen worstel jij met een toenemende boosheid. Dat belooft wat als ze straks thuiskomt. Totdat je probeert te bedenken waarom je eigenlijk zo boos bent. Volgens filosofe Martha Nussbaum zijn emoties intelligent. Ze laten ons zien wat we belangrijk vinden in het leven, mits je bereid bent om erover na te denken.

Ben je kwaad omdat je je niet serieus genomen voelt, een gevoel gebrek aan respect dus? Of komt het door angst over wat er allemaal met haar zou kunnen gebeuren zo midden in de nacht? Uiteindelijk kom je waarschijnlijk tot de kern van je boosheid: een gevoel van onmacht. Dat besef kan uiteindelijk een goede basis vormen voor een gesprek met je dochter en een heleboel toekomstige stress voorkomen.

Stress als sluipmoordenaar

Een tweede voorbeeld is chronische stress. Die bouwt zich ongemerkt op. Als een sluipmoordenaar dringt hij je leefstijl binnen. Het gaat erg goed op de zaak, orders en geld stromen met bakken binnen. De kinderen zijn vaak al naar bed als je thuiskomt. Maar ja, de zaak gaat voor het meisje nietwaar? En zolang je partner niet klaagt...

Totdat iemand vraagt hoe het met je gaat. Goed natuurlijk. En daar volgt voor de zoveelste keer het succesverhaal. ‘Ja ja, dat heb je al eerder verteld, maar hoe gaat



het écht met je?’ Dat dwingt tot nadenken. Hoe gaat het echt met je? Hoe vrij ben je om te doen wat je echt wilt? Die hoofdpijn in het weekend, dat hangen op de bank totdat het weer maandag is, je komt nog maar zelden op de tennisbaan. Wil je eigenlijk wel wat je doet? Je zal onvermijdelijk op zoek moeten naar een nieuwe balans tussen werk en gezin om jezelf en je familieleven te verduurzamen.

Ontlast je brein

Hoe zit het met uw leefstijl? Neemt u uw dagelijkse activiteiten serieus? Wilt u echt wat u doet? Meer dan één ding tegelijk? Uw mobiel de hele dag aan, altijd maar online? Of kunt u, zoals veel jongeren tegenwoordig, misschien ‘effe chillen’? Gewoon even niks om uw brein te ontlasten? Een leven zonder stress is ondenkbaar. Maar mag het ietsje minder misschien? ■

Stresshormonen

De belangrijkste drie stresshormonen zijn cortisol, adrenaline en noradrenaline. Deze hormonen worden alle drie afgegeven door de bijnier. Stresshormonen zijn heel nuttig tijdens een acute stresssituatie. Maar als ze te vaak of te langdurig worden aangemaakt kunnen ze leiden tot een verhoogde kans op depressie en op termijn je lichaam slopen.

Cortisol zorgt ervoor dat je lichaam snel in actie komt op momenten dat er gevaar dreigt. Het maakt suikers vrij om de spieren en de hersenen van extra energie te voorzien. Cortisol maakt het mogelijk om langere tijd alert te blijven. Maar een teveel aan cortisol is slecht voor de gezondheid. Het kan bijvoorbeeld leiden tot stemmingsklachten (angst, depressie), hoofdpijn, slaapproblemen, spijsverteringsproblemen, vergeetachtigheid en verminderde concentratie.

Adrenaline zorgt dat het lichaam in staat van paraatheid wordt gesteld. Het leidt onder andere tot een versnelde ademhaling en hartslag, stijging van de bloeddruk. De bloedtoevoer verandert: er gaat meer bloed naar spieren en hart en minder bloed naar huid en ingewanden. Er komt meer energie vrij en de alertheid neemt toe. Gevolgen van teveel adrenaline in het lichaam zijn bijvoorbeeld: duizeligheid, wazig zien of druk in je ogen, slaapproblemen, aanhoudende vermoeidheid, spierpijn in nek, armen en/of benen.

Noradrenaline is nauw verwant aan adrenaline. De spijsvertering staat tijdelijk stil. Een teveel aan noradrenaline leidt bij veel mensen tot angst en gevoelens van spanning.

Bronnen: bijniernet.nl, hersenchichting.nl, mens-en-gezondheid.infonu.nl