

Chronische stress is spanning die te lang aanhoudt, uitput en zelfs ziek maakt. Het illustreert als geen ander de wisselwerking tussen lichaam en geest. Ons lichaam toont wat er omgaat in onze psyche. Stress in vier stellingen.

LEVEN MET STRESS

ONDER

1. Stress maakt ziek

Ons lichaam raakt gestresseerd wanneer ons welzijn wordt bedreigd. Die dreiging kan zowel lichamelijk zijn (pijn, infecties, geluidsoverlast...), als geestelijk (hoge werkdruk, een ongelukkige relatie, financiële zorgen...). Om emoties zoals angst, onzekerheid en kwaadheid snel een plaats te kunnen geven, produceert ons lichaam bepaalde neurotransmitters en hormonen. Adrenaline, noradrenaline, dopamine en cortisol zetten het lichaam op

scherp. Het hart gaat sneller slaan, de ademhaling wordt oppervlakkiger en de spieren spannen zich aan.

Korte periodes van lichte stress geven een kick, maar een stressreactie die continu geactiveerd blijft, vreet bakken energie. Energie die eigenlijk nodig is voor opbouwende processen in het lichaam. Het resultaat? Het immuunstelsel verzwakt en de weerstand tegen ziekte vermindert. Stress kan een nieuwe ziekte uitlokken of een bestaande kwaal erger maken.

2. Stress houdt wakker

Als stress lang aanhoudt, worden we niet alleen vatbaarder voor ziektes, ook de kwaliteit van ons dagelijks leven neemt af. Eetlust en concentratie verminderen, we maken sneller fouten en door de verhoogde cortisol-bloedspiegel is de kans groot dat we 's nachts wakker worden. Het is nochtans in onze slaap dat we de informatie van overdag in ons geheugen opslaan en dat ons afweersysteem afrekent met virussen en bacteriën.

Volgens prof. dr. Johan Verbraecken, medisch coördinator van het slaapcentrum in het UZA, neemt iedereen die een paar weken na elkaar slecht slaapt het best contact op met zijn huisarts, of als het probleem aanhoudt met het slaapcentrum van het UZA.

3. Stress is een kwestie van persoonlijkheid

Zogenaamde type D-persoonlijkheden zijn mensen die zich snel druk maken over dingen, maar die gevoelens niet uiten uit angst voor de reacties van anderen. Zij maken na een eerste hartinfarct minstens vier keer zo veel kans op een tweede hartaanval als zorgeloze, open types. Tot die conclusie kwam medisch psycholoog prof. dr. Johan Denollet, van de dienst cardiologie in het UZA. Die mensen bouwen door de jaren grote spanningen op en ondervinden daardoor emotionele stress die net zoveel risico inhoudt als bijvoorbeeld een te hoog cholesterolgehalte of hoge bloeddruk.

HOE KUNT U STRESS VERMINDEREN?

1. Toewijding, controle en optimisme

Wie positief in het leven staat, zich betrokken voelt en problemen dag na dag aanpakt, staat psychologisch veel sterker dan een pessimist die afstand neemt en verzinkt in passiviteit. Om gelukkig te kunnen zijn, hebben mensen een dosis controle nodig over hun leven. Het gevoel dat anderen uw leven bepalen, is stresserend en maakt depressief.

2. Loslaten!

U hebt uw leven maar voor een deel in handen. Ga na wat u wel kunt veranderen en laat los waar u geen vat op hebt.

3. Pieker minder

Bent u een geboren piekeraar, probeer daar dan iets aan te doen. Bespreek met uw arts ook andere factoren die uw gezondheid ondermijnen, zoals roken, overgewicht of

een te hoog cholesterolgehalte.

4. Ga in therapie

Psychotherapie leert u anders omgaan met stress en moeilijke situaties. U leert inzien waar uw angsten vandaan komen, wat u kunt doen om ze minder intens te maken en of ze misschien gelinkt zijn aan depressie, een bipolaire stoornis of medicijngebruik.

5. Leef gezond

Eet gevarieerd en gezond, doe yoga, ga zwemmen of joggen. Doe leuke dingen en laat ze niet aan het toeval over.

6. Maak vrienden

Mensen met een uitgebreid sociaal netwerk en veel steun van familie, vrienden en kennissen, blijven langer gelukkig en gezond, zelfs als ze in hun leven worden blootgesteld aan intensieve stress.

INFO

Prof. dr. Johan Verbraecken, medisch coördinator slaapcentrum, johan.verbraecken@uza.be, T 03 821 38 00

Prof. dr. wet. Johan Denollet, medische psycholoog, dienst cardiologie, johan.denollet@uza.be, T 03 821 39 73

Prof. dr. Greta Moorkens, CVS-referentiecentrum UZA, greta.moorkens@uza.be, T 03 821 45 88

Dienst psychiatrie (algemeen): T 03 821 39 38



SPANNING

4. Sommige groepen lijden meer onder stress dan andere

- › Naarmate u ouder wordt, laat stress meer sporen na. Niet alleen is de oorzaak vaak ernstiger (de dood van een partner, financiële zorgen, ziekte), het lichaam herstelt zich ook minder snel.
- › Werkende moeders zijn gevoeliger voor de effecten van stress omdat hun takenpakket erg zwaar is.
- › Mensen die onvrijwillig alleenstaand zijn, lager opgeleiden, stadsbewoners, mensen die gediscrimineerd worden en mensen die verantwoordelijkheid dragen voor gehandicapten staan bloot aan chronische stress.
- › Dat geldt ook voor mensen die ongelukkig zijn op het werk omdat alle beslissingen boven hun hoofd worden genomen, hun takenpakket te zwaar is, de communicatie met hun baas niet deugt, hun situatie onzeker is...

DE ZIEK-DOOR-STRESS TOP 10

Worden uitgelokt of bevorderd door stress:

- › Allergie, herpesblaasjes
- › CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom)
- › Eczema en onverklaarbare jeuk
- › Depressie
- › Geen zin in seks
- › Alopecia (plaatselijke haaruitval)
- › Hoge bloeddruk en problemen met hart en bloedvaten
- › Rugpijn
- › Spijsverteringsproblemen
- › Zwaarlijvigheid



Verhuizen... dat nooit!

Alle verdiepingen weer bereikbaar

Gezien op VTM



Vraag vrijblijvend informatie

0800 94 365 - GRATIS

Overal in België - 24u/24u!

Esthetisch en discreet!

Eigen fabricaat!



ThyssenKrupp

Trapliften



NIEUW
ook voor smalle trappen



Ja, stuur mij uw GRATIS documentatie

UZA

NAAM:

ADRES:

TEL.:

ThyssenKrupp Monolift nv - Kaleweg 20 - 9030 Gent - Fax 09 216 65 75 - info@monolift.be
Regionale centra: 02 217 37 84 - 03 239 21 43 - 011 25 25 43 - 09 216 65 65 - 050 34 54 50