

dossier

Consumenten
bond



GEZOND
BLIJVEN &
GEZOND
WORDEN

Stress

Ook al heeft stress een ongezond imago, we kunnen niet zonder. Als je stress-systeem niet werkt, overleef je dat geen dag. Waar komt dat slechte imago dan vandaan?

ILLUSTRATIES MONIQUE WIJBRANDS

INHOUD

18 Nieuws

Elke dag 20 tot 30 minuten de natuur in is stressverlagend.

19 Leefstijl

Ook eenzaamheid en piekeren leiden tot chronische stress.

21 Interview

Stress-expert Carolien Hamming: 'Voel hoe je lichaam eraan toe is.'

23 Feiten & cijfers

Opzienbarende cijfers en weetjes over stress.

nieuws

IN HET KORT

ONDERZOEK BIJ MUIZEN

Nieuwe link tussen stress en onvruchtbaarheid ontdekt

Dat chronische stress en vruchtbaarheidsproblemen iets met elkaar te maken hebben, was bekend, maar Australische wetenschappers hebben nu ook ontdekt welk hormoon daarbij is betrokken. Door de eiwitten waaraan het hormoon ghreline zich kan binden uit te schakelen bij vrouwtjesmuisen, konden zij de negatieve effecten van chronische stress op de eierstokken uitschakelen.

Ghreline komt vrij bij stress. Volgens de onderzoekers heeft een hoog ghrelineniveau dus mogelijk negatieve effecten op de vruchtbaarheid van vrouwen, vooral bij wie al een verminderde vruchtbaarheid heeft.

tinyurl.com/ghreline

PRIVÉPROBLEMEN

Werkend Nederland ziek door levensloopstress

Van de Nederlanders die in loondienst werken, heeft 64% zich in de afgelopen 5 jaar weleens ziek gemeld op het werk vanwege levensloopgebeurtenissen: stress door privé zaken als het overlijden van een dierbare, de beëindiging van een liefdesrelatie, financiële problemen en het verlenen van mantelzorg. Dat blijkt uit onderzoek onder 1123 werkende Nederlanders uitgevoerd door Zorg van de Zaak. 18% heeft weleens verzwegen dat de ziekmelding vanwege privé problemen was.

tinyurl.com/levensloopstress

VOEDING

Gestresst? Dan kom je sneller aan van junkfood

Chronische stress zorgt er niet alleen voor dat je méér wilt eten, maar ook dat je daar waarschijnlijk sneller dik van wordt. Dat ontdekten Australische onderzoekers in een laboratoriumexperiment. Gestreste muizen die calorierijk voedsel aten, kwamen hierbij meer aan dan stressvrije muizen die hetzelfde aten.

De gewichtstoename wordt aangewakkerd door het hor-

moon insuline en het molecuul NPY die bij stress vrijkomen in het brein van muizen, net als bij mensen het geval is. Chronische stress veroorzaakt waarschijnlijk een vicieuze cirkel van steeds meer eten en steeds meer aankomen, aldus de onderzoekers.

tinyurl.com/stress-junkfood

ONTSPANNING

Pauze in de natuur verlaagt stress

Of je nu door het bos wandelt of naar het plantsoen om de hoek gaat: per dag minimaal 20 tot 30 minuten doorbrengen in een omgeving waar je in contact staat met de natuur laat de hoeveelheid van het stresshormoon cortisol significant dalen. Zo'n pauze is volgens Amerikaanse onderzoekers de efficiëntste manier om te profiteren van het ontspannende effect van de natuur.

Deelnemers aan het onderzoek hielden acht weken lang minimaal drie keer per week zo'n natuurpauze van minimaal tien minuten, zonder telefoon. Vooraf en na afloop werd hun cortisolniveau gemeten. De sterkste cortisol daling was tussen de 20e en 30e minuut, daarna daalden de bloedwaarden van het hormoon geleidelijker.

tinyurl.com/natuurpauze

Continu op je hoede

Eerder ziek door chronische stress

Stress krijg je niet alleen van te druk bezig zijn. Ook eenzaamheid, piekeren en je niet gesteund of gewaardeerd voelen, leiden tot ongezonde chronische spanning.

Tekst **Dewi Gigengack**

Stel: je wilt de weg oversteken en zet een stap op de rijweg. Vanuit je ooghoek zie je plotseling een auto aan komen rijden. Geschrokken spring je terug op de stoep. Terwijl het verkeer langs je heen raast, voel jij je opgejaagd en alert. Je hart klopt sneller dan anders en je krijgt het warm. Het zijn de symptomen van acute stress.

Dankzij het stress-systeem kan het lichaam razendsnel reageren op potentiële gevaren. Nog voordat je goed en wel beseft wat er gebeurt, sta je alweer veilig op de stoep. 'Die snelle reactie heb je te danken aan het hormoon adrenaline,'

vertelt neurobioloog Marian Joëls. 'Je doet hierdoor automatisch wat op dat moment goed voor je is.' Het hormoon cortisol stuurt vervolgens de tweede fase van de stressreactie aan. Joëls: 'Je onderhoudt hierdoor wat er is gebeurd en plaatst de gebeurtenis in de context. Zo weet je bijvoorbeeld dat je niet bij elk kruispunt in paniek hoeft te raken.'

Stress helpt ons letterlijk te overleven. Bij stress wordt onder invloed van stresshormonen extra suiker afgegeven aan het bloed. De bloedvaten knijpen samen en het hart werkt harder om het bloed sneller rond te pompen. Maar dit ingenieuze systeem heeft ook een donkere kant. Want als het langer actief is dan nodig, kan het averechts werken.

Wie veel stress ervaart, loopt een groter risico op allerlei aandoeningen, waaronder een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, depressie en angststoornissen. Chronische stress onderdrukt het immuunsysteem, waardoor je vatbaarder wordt voor virussen en bacteriën, met bijvoorbeeld een verkoudheid of koortslip als gevolg. Ook

Experts aan het woord



MARIAN JOËLS (1956) is neurobioloog en doet onderzoek naar het effect van stress op de hersenen. Ze is verbonden aan het UMCG in Groningen en aan het UMC in Utrecht.



JOS BROSSCHOT (1959) is bijzonder hoogleraar Psycho-fysiologische mechanismen van stress aan de Universiteit Leiden. Hij onderzoekt de effecten van stress op het lichaam.



TIPS BIJ STRESS

→ Las een dagelijks piekerhalfuur in. Als je het piekeren elke keer probeert uit te stellen naar dit halfuur, zul je het uiteindelijk steeds minder doen.

→ Zorg voor sociale contacten. Ga bij een clubje/vereniging en breng meer tijd door met vrienden en familie.

→ Train je brein om positieve denkpatronen te ontwikkelen, bijvoorbeeld dankbaarheid, optimisme en mededogen. Als je dat bewust probeert, gaat het steeds vaker vanzelf.

→ Mindfulness en meditatie helpen stress te voorkomen.

maagzweren, darmklachten, rugpijn, nekpijn en haaruitval kunnen gepaard gaan met stress. Of stress ook echt de oorzaak is van laatstgenoemde klachten, staat wetenschappelijk nog niet vast.

Erfelijkheid

Sommige mensen zijn genetisch extra gevoelig voor stress. Erfelijkheid is vaak maar een heel kleine factor die meespeelt, maar kan worden versterkt door wat iemand in zijn leven meemaakt, aldus Joëls. 'Zo'n kleine genetische variatie wordt als het ware uitvergroot als iemand keer op keer in stress-situaties komt, zeker als dat in de jonge jaren gebeurt. Daardoor kan bijvoorbeeld de tweede fase van de stressreactie – het tot rust komen en rationaliseren – ontregeld zijn en blijft iemand heel lang van slag of reageert hij overemotioneel. Of hij vlakt juist af en reageert helemaal niet meer op stress.'



Het komt regelmatig voor dat stress geen acute oorzaak heeft, maar wordt veroorzaakt door piekeren. Dan maakt het lichaam óók stresshormonen aan, met alle negatieve langetermijneffecten van dien. 'Probeer bij piekeren de gebeurtenis en je reactie daarop los van elkaar te zien, en bepaal of je controle hebt over de situatie of niet,' adviseert gezondheidspsycholoog Jos Brosschot. 'Stel, je maakt je zorgen over iets dat over een maand plaatsvindt. Kun je nu iets doen om die zorgen weg te nemen? Zo ja, dan verdwijnt vaak ook de stress. Als je niets kunt veranderen is het de vraag of het piekeren nu wel zin heeft. Als het desondanks niet lukt om het te stoppen of als het je niet duidelijk is waar het piekeren vandaan komt, heb je meer aan ontspanningsoefeningen om je lichaam tot rust te brengen.'

Een andere vorm van ongezonde chronische stress ontstaat grotendeels onbewust, vertelt Brosschot, namelijk als je basisveiligheid oftewel sociaal-psychologische veiligheid, langdurig wordt bedreigd. 'Ieder mens wil kunnen overleven, een veilig huis hebben, ergens bij horen. Ontbreken een of meer van die zaken in je leven, dan heb je constant het gevoel dat er iets niet pluis is. Dat veroorzaakt stress.'

Brosschot en zijn collega's vermoeden zelfs dat de stressreactie vanaf de ge-

'Mensen die sociaal geïsoleerd zijn, hebben een hoger cortisolniveau'

boorte standaard aanstaat. 'Zodra een baby warmte en voedsel krijgt, leert hij dat de wereld veilig is en wordt de stressrespons in het brein gedeactiveerd. Die veiligheid is volgens ons dus een vereiste om de standaard stressreactie te dempen.'

Basisveiligheid

Eenzaamheid is zo'n gevoel dat de basisveiligheid bedreigt. Brosschot: 'Mensen die sociaal geïsoleerd zijn, hebben een hogere hartslag, bloeddruk en cortisolniveau, wat niet helemaal kan worden verklaard door andere factoren. Ze hebben eerder kans om ziek te worden en te sterven.' Uit onderzoek van de universiteit van Washington (2002) onder 47 mannen en 105 vrouwen van 60 jaar en ouder blijkt ook dat 60-plussers die voor een partner met de ziekte van Alzheimer zorgen, 6 keer zo veel kans hebben om een hartinfarct te krijgen als leeftijdgenoten die geen demente partner in huis hebben, aldus Brosschot.

Je buitengesloten of niet gewaardeerd voelen, bijvoorbeeld op het werk, in je familie of in de maatschappij, raakt ook aan de basisveiligheid. 'Mensen die tot een gediscrimineerde minderheid behoren, zoals zwarte Amerikanen, hebben bijvoorbeeld gemiddeld een hogere bloeddruk die niet geheel verklaard kan worden door leefstijl en sociaaleconomische status,' vertelt Brosschot. 'Vermoeidelijk speelt het gevoel van "minder zijn" een grote rol. Voor al deze situaties geldt: je bent onbewust continu op je hoede en dat zorgt voor stress.' ■

INTERVIEW CAROLIEN HAMMING

Wees ook bewust inactief

'Stress is het gaspedaal van je lichaam'



Stress heeft een imagoprobleem, vindt Carolien Hamming, directeur van het CSR Centrum voor stress & burn-out coaching. Zij weet zelfs hoe je er je voordeel mee kunt doen: met een goed herstel.

Tekst Dewi Gigengack
Fotografie De Beeldredactie/Herbert Wiggerman

Waarom heeft stress een imagoprobleem?

'Dat begint al bij de definitie. Veel mensen bedoe- len met stress dat je iets negatiefs meemaakt en daar last van hebt. Je bent bijvoorbeeld bang, emotioneel, je hart klopt sneller of je wordt zweterig. Die reacties worden veroorzaakt door een energiemechanisme dat draait op stresshormonen als cortisol en adrenaline. Het is in het lichaam een centraal en belangrijk systeem dat allerlei processen regelt en invloed heeft op het immuunsysteem, het slaapritme en hoe organen functioneren. Stress geeft daarnaast extra energie en zorgt ervoor dat je je kunt focussen en beter presteert. Het stress-systeem is altijd actief. Ik vergelijk het verkeerde imago van stress weleens met de hartslag: stel dat we het woord "hartslag" alleen zouden gebruiken voor een hoge hartslag gecombineerd met een negatief gevoel. Dan zou je ook denken dat je hartslag slecht voor je is. Dat is wat nu gebeurt bij stress.'

Zonder hartslag ga je dood. Kunnen we ook niet zonder stress?

'Klopt. Als je stress-systeem niet werkt en je lichaam maakt bijvoorbeeld geen adrenaline of cortisol aan, dan overleef je dat geen dag. Neem de ziekte van Addison: daarbij maken je bijniereen geen cortisol aan. In het ergste geval kun je eraan doodgaan. Als medicatie moet je dan hormonen slikken. Cortisol zorgt er namelijk voor dat er genoeg brandstof in het bloed komt en is betrokken bij de regulatie van het afweersysteem en het



Carolien Hamming
(1960)

1986

Voltooit studie Nederlandse Taal- en Letterkunde, Universiteit Utrecht.

2003

Voltooit studie Psychosociale therapie, Academie voor Integrale Menswetenschappen. Specialisatie: overspanning en burn-out.

2006

Directeur van CSR Centrum voor stress en burn-out coaching, geeft trainingen en blogt over stress en herstellen van een burn-out.

2018

Schrijft samen met Suzan Kuijsten het boek 'Gek op stress, maar niet altijd'.

slaap-waakritme. Het stress-systeem is echt een mooi fenomeen, met tentakels van het brein tot aan de tenen.'

Maar veel stress is ongezond, toch?

'Het misverstand is dat veel stress je ziek maakt. Maar we kunnen best wel wat stress aan. Het probleem is vaak juist dat mensen te weinig herstellen. Ik pleit er daarom voor om het woord "stress" een bredere betekenis te geven, zodat we beter snappen wanneer het niet goed voor ons is.

Het stress-systeem moet je zien als het gaspedaal van je lichaam. Af en toe geef je extra gas om in te halen, soms moet je stoppen en bijtanken. Als je steeds maar gas geeft – en daar ben je je niet altijd bewust van, bijvoorbeeld omdat je je werk leuk vindt – raakt de motor oververhit en kun je uiteindelijk opgebrand raken. Het is belangrijk dat het stress-systeem werkt zoals het bedoeld is: compenseer gas-geven dus met voldoende uitrusten.'

Niet iedereen is van nature even stressbestendig. Is dat erg?

'Als je de activiteit van het stress-systeem zou zien als een lijn met pieken en dalen, zijn er inderdaad mensen die steeds pieken. Zij zijn kwetsbaar voor stress en weten niet goed hoe ze in het dal van ontspanning terecht komen. Zij moeten proberen om regelmatig hun lichaam bewust in een diepe relaxatie te brengen, bijvoorbeeld met lichaamsgerichte activiteiten als ademhalingsoefeningen, mindfulness, yoga, en tai chi.

Aan de andere kant heb je ook mensen die zich bijna nooit ergens over opwinden. Zij leven zo rustig mogelijk en vermijden stress. Verrassend genoeg is dat óók niet gezond. Het stressmechanisme functioneert het best als er pieken en dalen in zitten. Dan ben je het fitst. Vergelijk het met je spieren: die worden ook zwakker als je ze nooit inspant.'

Hoe weet je of je eigen stress-systeem gezond functioneert?

'Voel hoe je lichaam eraan toe is. Veel mensen zijn "wandellende hoofden" en vinden hun



lichaam een lastig iets. Dat is precies hoe je ziek wordt van stress: als je niet voelt wat je je lijf aandoet. Check dat regelmatig bij jezelf, bijvoorbeeld als je op de wc zit. Gaat je hartslag naar beneden? Adem je niet te snel? Door in contact te staan met de signalen van je lijf, voel je of je vermoeid bent en rust nodig hebt. Veel mensen

zijn zich er niet van bewust dat ze altijd "aan" staan.'

Hoe kun je je voordeel doen met de positieve kanten van stress?

'Leid een actief leven, zowel mentaal als fysiek. Maar wees ook bewust inactief. Ontspanning kan zowel actief als inactief zijn. Laat je bijvoorbeeld masseren of ga juist lekker bewegen. Als je de hele dag hard hebt nagedacht, voelt het vaak goed om 's avonds iets met je lijf te doen. Maar: realiseer je dat ook bewegen energie kost. Misschien is het dan beter om niet tot het gaatje te gaan met sport, want dan put je je lijf nog verder uit en is het maar de vraag of je dan nog wel aan voldoende rust komt. De graadmeter voor een juiste balans tussen inspanning en herstel is je slaap: slaap je goed en word je 's ochtends uitgerust, fris en ontspannen wakker? Heb je zin in de dag? Dan zit je goed. Zo niet: focus dan niet op minder stress, maar op meer herstel. Want vaak is stress niet het probleem.' ■

2030

Als werkgevers niets aan de werkdruk en -omstandigheden doen, zal in 2030 een kwart van de werkenden uitvallen door stress, waarschuwt de Arbo Unie.

Behalve werk kunnen onder meer ziekte van jezelf of een naaste, **relatieproblemen**, geldzorgen en ingrijpende gebeurtenissen als een inbraak en een ongeluk stress veroorzaken.

10x

Kinderen van moeders die veel stress hadden tijdens de zwangerschap, hebben als volwassene bijna 10 keer zo veel kans op een persoonlijkheidsstoornis, blijkt uit een Fins onderzoek onder 3600 zwangere vrouwen en hun kinderen.

Niet alleen **negatieve** gebeurtenissen kunnen stress veroorzaken. Ook **positieve** gebeurtenissen als een vakantie en een spannende sportwedstrijd kunnen gepaard gaan met stress.

Volgens een Belgische studie heeft **5 tot 27%** van de kleuters last van obstipatie zonder medische oorzaak. Stress bij de ouders zou een van de voornaamste redenen zijn volgens de onderzoekers.

FEITEN & CIJFERS

Stress

36%

Volgens TNO wordt 36% van het aan werk gerelateerde ziekteverzuim in Nederland veroorzaakt door stress.

60%

60% van de Nederlandse werknemers ervaart regelmatig of zeer vaak werkstress. Van alle 28 EU-landen zijn er 5 waar werknemers meer stress ervaren. Denemarken kent de minste werkstress: 38%.

60%

Stress is slecht voor je **mond**. Door stress verandert de samenstelling van het speeksel, dat daardoor minder goed beschermt tegen bacteriën. Daardoor kun je sneller last krijgen van **infecties** aan je tandvles, tong en gehemelte.

10 minuten spelen met een kat of hond verlaagt het stresshormoon cortisol aanzienlijk, aldus Amerikaans onderzoek.



MEER INFORMATIE
tinyurl.com/stress-thuisarts
tinyurl.com/stress-hartstichting
tinyurl.com/stress-werkstress