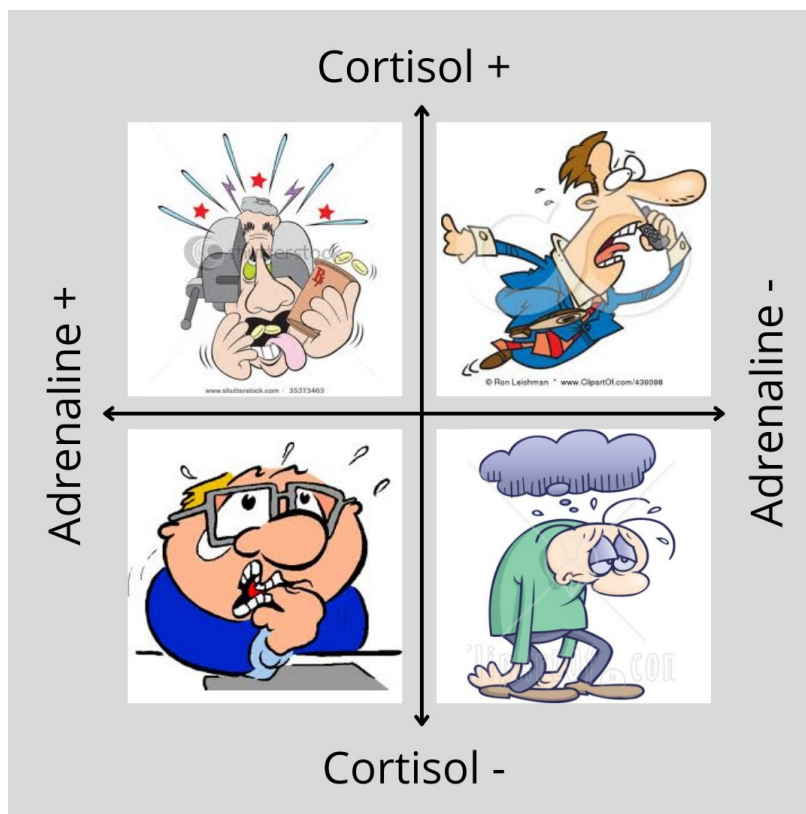


Lichamelijke reacties op stress

&

De vier stresstypes



Samengesteld door Esther Hasselman
<https://estherhasselman.nl>

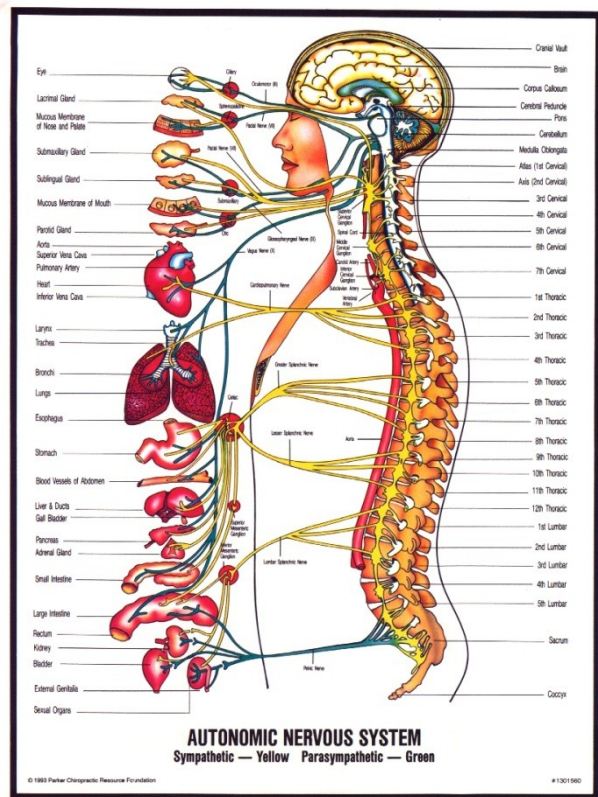
Bronnen:
internet &
'Daar ga ik weer' (Carien Karsten)

Lichamelijke reacties op stress

Om uit te leggen wat er gebeurt in het lichaam bij stress moet je om te beginnen de negatieve betekenis van stress even vergeten. Het lichaam is constant in beweging in reactie op de omgeving, zelfs tijdens de diepste slaap. Al functioneert het lichaam dán wel op een heel laag pitje. Zodra er iets gebeurt vanuit de omgeving vinden er reacties plaats in het lichaam. Dit zijn goede reacties, immers het lichaam moet (misschien) reageren. We moeten ons aanpassen aan de situatie, of dit nu een prettige of onprettige situatie is. En als het een onprettige situatie is moet er misschien wel heel snel en hevig gereageerd worden.

Bij stress gebeuren achtereenvolgens drie dingen:

1. Het eerste dat gebeurt bij 'stress' is toename van de waakzaamheid of alertheid: de zintuigen worden hierdoor scherper en de spieren krijgen een iets verhoogde basisspanning (op den duur kan dit tot pijn in de spieren leiden). Dit is een zeer snelle reactie - sneller dan het bewustzijn. Je kunt bijvoorbeeld een afwerend gebaar maken vóór je goed en wel beseft wat er op je afkomt.
2. Het volgende dat er gebeurt is het activeren van het lichaam, waarbij alles gericht is op tot actie komen: snellere hartslag, snellere ademhaling, meer gespannen maar beter doorbloede spieren, verandering van je stemming (meer taakgericht) én je waarneming (meer selectief). Tegelijkertijd worden processen als spijsvertering en weerstand afgeremd. Dit proces vindt plaats in het autonome zenuwstelsel en van belang hierbij zijn de stoffen.
3. De laatste reactie is gericht op het actief houden van het lichaam en verloopt iets trager en nóg meer via de hormonen. Uiteindelijk wordt Cortisol geproduceerd, wat de spieren aan energie helpt. De aanmaak van cortisol wordt deels, maar niet geheel, veroorzaakt door de toename van (nor)adrenaline. Er gaat nu nog minder bloed naar de organen (steken in de buik bij hardlopen). In deze fase ga je ook meer transpireren over het hele lichaam (er gaat dan bijna geen vocht meer naar de nieren en blaas).



Samenvattend: als er iets in je omgeving gebeurt, reageer je als volgt:

1. Je waakzaamheid wordt verhoogd
2. Je adrenalineniveau wordt verhoogd, zodat je lichaam in staat is tot actie
3. Je cortisolniveau wordt verhoogd, zodat je lichaam actief blijft

Zodra de rust in de omgeving is teruggekeerd, kan je lichaam ook weer tot rust komen. De hormoonlevels (adrenaline en cortisol) kunnen weer dalen en 'secundaire functies', waaronder de spijsvertering, krijgen weer de nodige aandacht.

Belangrijke feiten over stress

Van belang bij het begrijpen van de stress waar we last van hebben zijn drie dingen:

1. Er is een groot verschil tussen plotselinge stress (noodstop maken met de auto) en aanhoudende stress (ontslagdreiging) voor het lichaam
2. Vaak of aanhoudende stress hebben heeft blijvende gevolgen voor het lichaam, ook als de stress er niet meer is
3. De mens is het enige zoogdier dat in staat is zelf, in zijn eigen hoofd, stress te laten ontstaan en in stand te houden (door negatieve situaties te blijven herhalen of ze zelfs te bedenken)

Wat gebeurt er bij aanhoudende stress?

Er zijn duidelijke individuele verschillen in hoe mensen op stress reageren. Sommige mensen reageren snel en hevig op (bedreigende) prikkels. Dit is bijvoorbeeld het geval bij hyperventilatie. Anderen slaan de stress in zich op; ze lijken goed met stress te kunnen omgaan, maar worden op middelbare leeftijd geconfronteerd met hartproblemen.

Hoe een persoon omgaat met stress heeft te maken met de (on-)gevoeligheid voor de stresshormonen adrenaline en cortisol. Uit onderzoek blijkt dat het adrenalineniveau bij oververmoeidheid of overspannenheid niet meer daalt naar het rustniveau (en dat geeft dus on-rust). Ook is aangetoond dat de Cortisol-voorraad op kan raken, met sterke uitputting tot gevolg.

Als de hormoonlevels (adrenaline en cortisol) aanhouden terwijl dit niet meer nodig is, blijf je in een verhoogde staat van paraatheid. Je bent onrustig 'van binnen' en hebt daardoor moeite om rust te nemen. Of bepaalde processen raken juist uitgeput. Dan ben je niet meer vooruit te branden. Sommige van deze reacties hebben onmiddellijk gevolg, andere merk je pas na jaren.

Wat is de relatie tussen stress en energie?

De relatie tussen stress en energie is heel sterk: het stressmechanisme is erop gericht om energie in het lichaam te genereren en te richten, waarbij de spieren een centrale rol spelen. Juist omdat de (biologie rond) spieren bij het hele stressproces een doorslaggevende rol speelt is het zo belangrijk om te bewegen én je spieren te ontspannen als je last hebt van aanhoudende stress.

De twee stresshormonen hebben ieder hun eigen functie en hebben afhankelijk van het individu uiteenlopende effecten op het energieniveau. Dit noemen we energie-processen.

Adrenaline

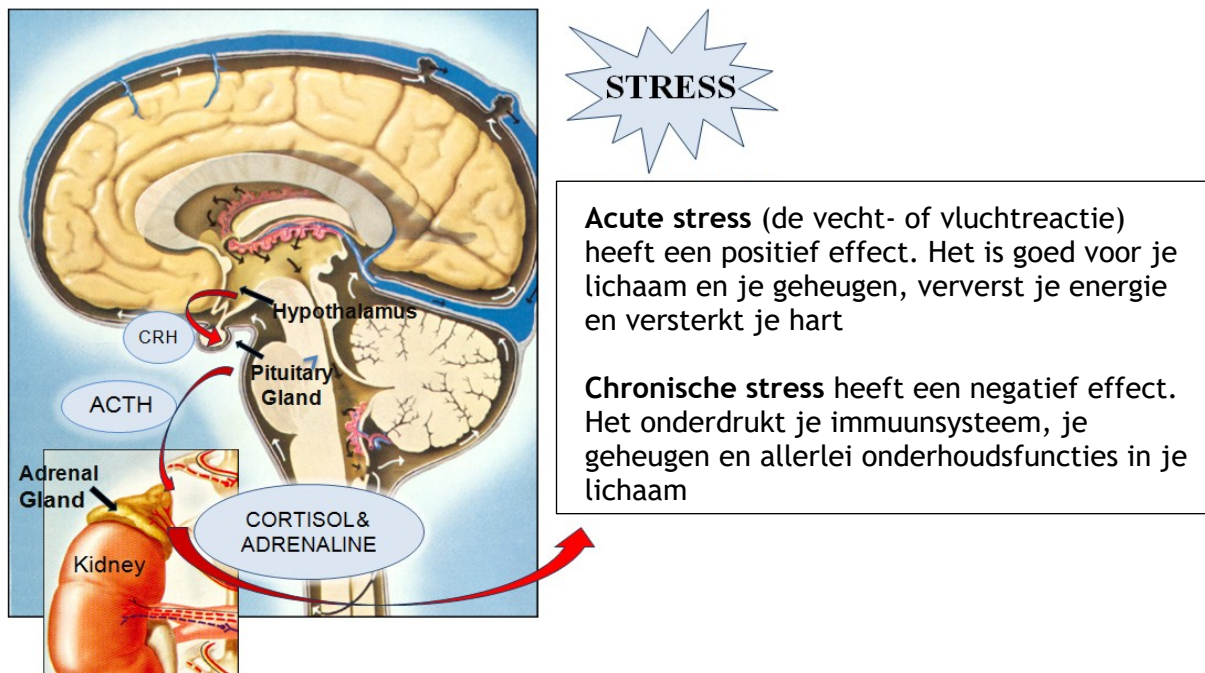
Het adrenaline-proces zorgt dat je snel alert wordt, 'zin krijgt' in iets of juist wordt afgeschrikt. Je wordt meer opgewonden, (een stuk) alerter, gaat sneller ademen en krijgt een snellere hartslag. De spieren krijgen meer zuurstof. Het psychische 'opgewonden' gaat hand-in-hand met lichamelijke processen. Er zijn grote verschillen tussen individu.

- De ene persoon zal sneller opgewonden of alerter raken dan de andere. Introvert of extravert zijn speelt hierbij een rol. Dit is veelal aangeboren.
- Of iemand snel in negatieve zin opgewonden raakt en of juist snel in positieve zin iets dat is aangeleerd. De uitdrukking 'daar krijg ik energie van' slaat op deze vorm van energie.

Cortisol

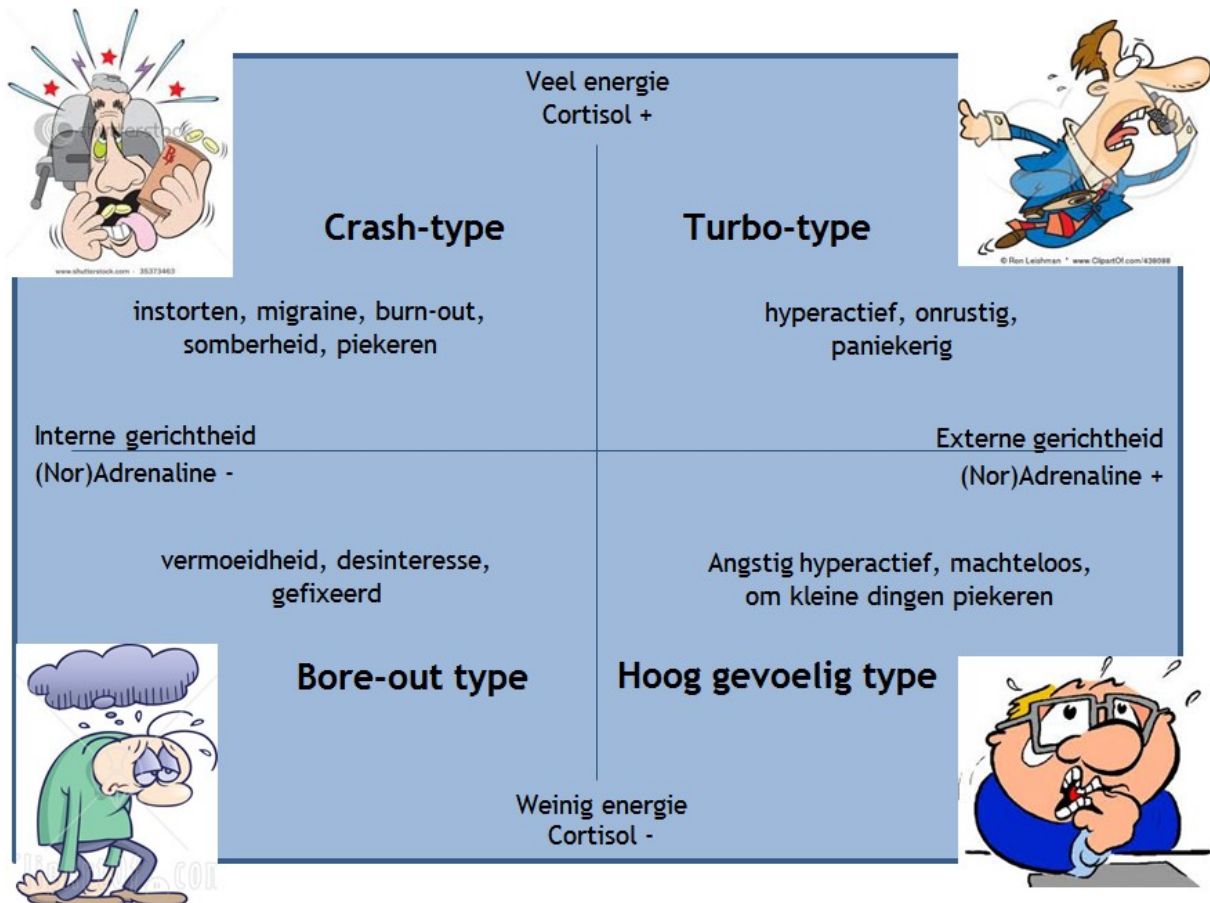
Het cortisol-proces maakt dat je letterlijk meer energie gaat gebruiken, waardoor je niet alleen 'zin' hebt om iets te doen, maar daarvoor ook de (motorische) mogelijkheid en conditie hebt. De spieren krijgen voedingsstoffen.

- De ene persoon zal hier makkelijker een beroep op kunnen doen dan de andere. De aanmaak van cortisol is te trainen, maar er is beslist een aanleg factor.
- Trauma's in de vroege jeugd kunnen dit proces verstoren.
- Cortisol speelt ook een rol bij het dag-nachtritme. Normaal gesproken heb je in de ochtend meer van deze energie.
- Cortisol is medebepalend voor de weerstand: het heeft een ontstekingsremmende werking.
 - In extreme omstandigheden (infecties, uitputting, langdurig hevige stress of een combinatie hiervan) kan de productie van cortisol sterk terugvallen ('bijnier-uitputting'). Dit speelt een rol bij chronische vermoeidheid.
 - Een overdaad aan cortisol komt veel vaker voor. Er is een groot aantal schadelijke bijwerkingen hiervan bekend, zoals hart- en vaatziekten, depressie, overgewicht rond de buik, Diabetes 2 en problemen met de weerstand.



Vier stresstypes

Als we uitgaan van twee energie-processen en vaststellen dat deze per persoon kunnen verschillen (en ook in tempo) zijn er dus in totaal vier energietoestanden waarin je kunt verkeren. In rustige omstandigheden kan iedereen wel eens in elk van deze toestanden verkeren. Er zijn echter duidelijk individuele verschillen; deze uiten zich vooral bij aanhoudende stress. Drukke personen worden nog drukker; introverte mensen gaan zich nog verder terugtrekken.



Het 4-fasenmodel

Als we de reacties bij ieder type van ontspoorde stress invullen dan krijgen we het model hierboven. De termen zijn ontleend aan het boek 'Daar ga ik weer!' van Carien Karsten (Kosmos Uitgevers 2011, ISBN 978-90-215-5032-9).

NB Het gaat hier om ontspoorde stresstypes. Sommige mensen zijn gejaagd van zichzelf en voelen zich daar kiplekker bij. In deze stresstypologie ligt een persoonlijkheidstypologie ten grondslag. Bij aanhoudende stress krijgen meer gevoelige, extraverte types bijvoorbeeld andere klachten dan meer teruggetrokken types.

Hierna volgt een korte beschrijving van ieder stresstypes, aangevuld met adviezen. Herken je je eigen stressreacties in één van de types, dan kun je baat hebben bij de oefeningen die bij het type worden genoemd.

Turbotype

Kenmerken:

- (Heel) onrustig
- Doodop, maar kan niet stilzitten
- Ongeduldig en prikkelbaar
- Kan last hebben van allerlei angsten of zelfs regelrechte paniek
- Neiging tot fikse alcohol (of drugs) consumptie
- Slecht inslapen en/of onrustig wakker worden
- Vergeetachtigheid



Adviezen algemeen:

- Vaker afsluiten van prikkels
- 'Verstand op oneindig'
- Ervaren dat je iets 'mag' en niet 'moet'

Beweging:

- Stevige conditie- en krachttraining op 70 tot 80% van het eigen niveau; ochtendprogramma 30 - 45 minuten
- Als je aan eind van de dag veel energie overhebt (b.v. als je heel onrustig bent); avondprogramma 45 - 90 min, bv. pilates
- Zeker 3 maal per week trainen

Ontspanning

- Begin met korte rust- en ontspanningsoefeningen (5 tot 10 minuten), dagelijks één tot drie maal
- Leer het idee achter meditatie (mindful 'Zijn')
- Hartslagcoherentie (indien moeilijk, dagelijks 10 min oefenen)
- Bij veel spierspanning: stretchen, yoga en Spierontspanningsoefening (dagelijks één van deze)
- Leren 'ont-moeten': positiever denken via RET of ACT¹
- Ontspanningsmassages
- In de sauna niet te lang in de warmte en goed dompelen

Hartcoherentie

Deze oefeningen kun je doen met een hartslagmeter en een app. Zelf kies ik voor de low-tech variant: ik tel mijn ademhalingen (bv. 3 tellen in, 3 tellen uit) en verleng dan (vooral) de uitademing met 1 tel. Aanvullend leg ik vaak een hand op mijn hart en een op mijn buik. Probeer maar, je hart wordt er rustiger van!

¹ RET en ACT richten zich net als mindfulness niet op het oplossen van problemen, maar op het anders tegen problemen aankijken. RET = Rationeel Emotieve Therapie, een vorm van cognitieve gedragstherapie. De grondlegger is Albert Ellis (1913 - 2007). ACT = Acceptance and Commitment Therapy, een nieuwe vorm van gedragstherapie, ontwikkeld door Steven C. Hayes.

Crash-type

Kenmerken:

- Vaak met veel dingen tegelijk bezig, maar kan plotseling helemaal instorten
- Weekend- of vakantiemigraine
- Veel piekeren en peinzen over één specifiek probleem
- Kan zich zwak, minderwaardig en/of depressief voelen
- Vroeg wakker worden



Adviezen algemeen:

- Meer leuke dingen doen
- Focus op de positieve gebeurtenissen
- Activiteiten met anderen

Beweging

- Nek- en schouder stretches tegen opgekropte spanning
- Zolang je je goed voelt: stevige conditie- en krachttraining op 70 tot 80% van het eigen niveau (ochtendprogramma 30 - 45 minuten)
- Als je bent ingestort: stretchen, yoga, wandelen
- Bij veel nek- en schouderklachten: krachtoefeningen voor armen en bovenlichaam op 50/60% (vaker herhalen)
- Zwemmen!

Ontspanning

- Bij veel spierklachten: spierontspanningsoefening
- Ook andere oefeningen gericht op voelen: autogene training, lichaamsbewustzijn²
- Bij veel onrust: Tai Chi en (mindfulness) meditatie (opbouwen van korte naar langere oefeningen)
- Positiever leren denken (RET, ACT, HAT³)

Yoga Nidra

Dit is een vorm van yoga, waarbij je in een diepe ontspanning komt. Een beetje zoals de eindontspanning van een normale yogales, maar dan veel langer (tot wel een uur). Normaal gezien val je er niet bij in slaap, maar ben je heel ontspannen en tegelijk helder aanwezig.

Je kunt yoga nidra-oefeningen vinden op youtube.

Dankbaarheid

Als je de positieve dingen in het leven meer aandacht geeft, word je vanzelf rustiger en vrolijker. Noem iedere avond voordat je gaat slapen 10 dingen op van die dag, waar je dankbaar voor bent. Dus niet 3, maar echt 10! Dat dwingt je ertoe om ook bij de kleine dingen stil te staan.

² Bijvoorbeeld de bodyscan. Doe eventueel een paar sessies bij een haptotherapeut.

³ HAT = Heart Assisted Therapy, een lichaamsgerichte variant van EMDR, dat zeer succesvol is bij o.a. het omgaan met angst en pijn. HAT richt zich op het verbinden van denken en voelen, hoofd en lichaam, huidige en vroegere ervaringen.

Hoog gevoelig type

Kenmerken:

- Kan om kleine dingen van slag zijn
- Piekert zich suf over van allerlei dingen (groot en klein)
- Vermoeid tot uitgeput
- Kan hyperventileren en daarbij heel angstig worden (of omgekeerd)
- Kan zich machteloos en depressief voelen



Adviezen algemeen:

- (Veel) meer afsluiten van omgeving
- Positieve gevoelens en ervaringen opdoen
- Je kan, maar je hoeft ook even niets

Beweging

- Yoga, Tai Chi, Stretchen (bij veel strakke spieren)
- Conditie via rustige opbouw met veel ritmische bewegingen: wandelen, bewegen op muziek (Zumba), driemaal per week
- Spierkracht opbouw rustig: body pump, oefeningen met elastiek

Ontspanning

- Langere meditatieoefeningen (ervaren en accepteren dat piekeren tussendoor gebeurt)
- Oefeningen met zelfs suggesties (geleide fantasieën, focus op warmte en zwaarte)
- Ademoefening gericht op tempo en diepte (coherentie); dagelijks en zelfs 's nachts

Tai Chi en Chi Cong

Afgeleid van martial arts, maar dan vertraagd en verstild. Het zijn subtiele en tegelijk krachtige bewegingen, waarbij je 'in je lijf komt', aard en een zachte kracht ontwikkelt. Door een open en ontspannen lichaamshouding ontstaat een vrije stroom van vitale energie in het lichaam.

Mindful movements

Je kunt deze oefening zelf doen met behulp van de audio:

<https://soundcloud.com/esther-hasselmann/grenzen-onderzoeken-mindful-movements>

Je werkt bij deze oefening ook aan het herkennen van fysieke grenzen.

Langere meditatieoefeningen

De formele basisoefeningen van de mindfulnesstraining (de achtweekse basistraining) lenen zich hiervoor; ze duren 40 tot 45 minuten. Je oefent zo lang dat je hoofd tot rust komt, vergelijkbaar met een sneeuwbol die je eerst schudt en die, als deze lang genoeg stil staat, weer helemaal helder wordt.

De natuur in

Ga wandelen, met een coach of tijdens een mindfulnes sessie in de natuur. Of gewoon alleen, zonder te praten en met alle aandacht voor wat er in en rond jou gebeurt.

De natuur is een prikkelarme omgeving, iets waar je behoefte aan hebt als je (tijdelijk) hooggevoelig bent. Hier kun je genieten, maar ook zul je je innerlijke stem (weer) horen, die wijs is en precies weet wat jij nodig hebt!

Laat stress los en laad je op met de fijne energie van de natuur.

Bore-out type

Kenmerken:

- Neigt naar afzondering
- Kan heel gefixeerd raken op een probleem
- Makkelijk wakker worden
- Kan zich zwak en heel vermoeid voelen en last van ingewanden krijgen



Adviezen algemeen:

- Leuke activiteiten met anderen leren doen
- Durf jezelf te belasten, maar zonder limiet-eisen

Beweging

Conditie is belangrijk!

- Goed schematisch opbouwen (b.v. met stappenteller)
- Ook stimulerende dingen gaan doen, Zumba e.d.
- Ook spierkrachttraining: met elastiek, pilates
- Aanvullen met yoga en Tai Chi

Ontspanning

- Langere meditatieoefeningen in kwetsbare periodes (met focus op adem, niet op techniek)
- Fantasie-oefeningen (zelfsuggestie), autogene training; luisteren naar ontspannende muziek
- Afleren van negatieve gedachtes over jezelf

Pilates

De Pilates Methode, ontwikkeld door Joseph Pilates, is een oefenmethode voor het gehele lichaam. Je werkt aan balans tussen mind en body en aan de samenhang tussen kracht, souplesse en controle. Het resulteert in een krachtig, soepel lichaam en gestroomlijnde spieren (geen bulk, massa), een goede houding en een groot bewustzijn van je lichaam.

Zelfsuggestie (geleide fantasieën)

De meeste geleide fantasieën (te koop op CD of te downloaden van internet) zijn gericht op ontspanning. Tot zover kun je bijna niet missen als je dergelijke audio's aanschaft. Wel is van belang hoe de stem voor jou is. Dick de Ruijter blijkt er vele te hebben ingesproken; hij heeft een zeer zalvende stem en dat kan niet iedereen waarderen.

In de mindfulnessstraditie zijn de berg- en meermeditatie goede suggesties.

PSYCH-K®

Belemmerende overtuigingen (dat je iets niet kunt of er de energie niet voor hebt) zijn eenvoudig te overschrijven met helpende overtuigingen. Meer info op mijn website!

Krachtige Zelfcompassie

Zelfcompassie kan je helpen om te zorgen dat aan jouw behoeften wordt voldaan en je motiveren om in actie te komen. <https://heartfulnessstraining.nl>

Meer weten?

Lees het boek 'Daar ga ik weer' van Carien Karsten

<https://www.bol.com/nl/nl/f/daar-ga-ik-weer/34489463/>

Over Esther Hasselman

Esther Hasselman is zelfstandig coach en trainer sinds 2010. Zij coacht en traint mensen bij stress- en burn-out klachten en bij loopbaan- en levensvragen. Specialismen zijn o.a. HSP en (door-)startende ondernemers.

Ze is gecertificeerd mindfulnesstrainer, compassie- en zelfcompassietrainer, greenzone communicatietrainer, life coach en PSYCH-K® facilitator.

Coaching en mindfulnessactiviteiten vinden veelal buiten in de natuur plaats. Online of op locatie in overleg.

Esther Hasselman Coaching & Training
Delfgauw (Zuid-Holland)

<https://estherhasselman.nl>

welkom@estherhasselman.nl

06-14459373