

2. DE VICIEUZE CIRKEL VAN CHRONISCHE STRESS (in eenvoudige taal)

'Stress' is een lichamelijke reactie op een positieve of negatieve prikkel, waarbij het lichaam snel extra energie vrijmaakt om extra te kunnen presteren. Als we bijvoorbeeld in het bos een agressief wild zwijn ontmoeten, kunnen we door de stressreacties heel hard wegrennen, of het gevecht aangaan (als we honger hebben). Zodra de klus is geklaard, worden we weer rustig. De fysiologie keert terug naar normale waarden en we herstellen van de inspanningen.

Tegenwoordig raken we de hele dag door gestrest van vele kleine positieve en negatieve prikkels. De ene uitdagende situatie volgt de andere. Je voert een lastig telefoongesprek, moet een deadline halen, nog even dat mailtje verzenden, naar de tandarts, je kind op tijd ophalen van de naschoolse opvang, in de verkeerde lange rij staan bij de kassa.

Prestaties leveren terwijl we moe zijn, is ook een vorm van stress. Zonder dat je het merkt raakt je vermoeide lichaam geactiveerd alsof je in een stressvolle situatie zit. Dat geeft je de 'energieboost' die je nodig hebt. Dat voelt niet als stress, maar is het feitelijk wel.

Stress is niet per definitie slecht. In alle gevallen dat je lichaam extra geactiveerd wordt, is er sprake van een soort stress. Ook sporten is dus een vorm van stress. En iets opwindends doen is stressvol. Op energetisch niveau is er niet zo heel veel verschil tussen 'leuke' en 'vervelende' stress. In alle gevallen raakt je lichaam extra geactiveerd. En dat is geen probleem, mits je ook weer zorgt voor voldoende rust- en hersteltijd.

Om gezond en vitaal te blijven moet je ervoor zorgen dat de balans tussen inspanning en herstel in evenwicht is.

Als je langere tijd extra belast wordt (lichamelijk of mentaal) ben je extra geactiveerd. Als er dan geen gelegenheid is om ook extra te herstellen, dan raakt je lichaam vermoeid en steeds vermoeider. Dit proces noemen we 'roofbouw'. Bij roofbouw start je de dag met hersteltekort. Je voelt je al moe bij het opstaan. Als je gedurende de werkdag dan de normale prestaties moet leveren (je doet het niet even rustig aan) activeer je onbewust het stress-systeem om de extra energie te genereren die je nodig hebt.

Deze 'compensatie-stress' voelt als een (adrenaline)kick. Als je dag-na-dag zo doorgaat, groeit het hersteltekort. En moet je lichaam steeds stressen (extra energie genereren) om op niveau te kunnen blijven presteren.

Sommige mensen houden roofbouw jaren vol, bij anderen komt er al sneller zand in de raderen. Dat heeft te maken met aanleg en kwetsbaarheid. Maar op den duur krijgt iedereen last van roofbouw. Het lichaam gaat de 'turbo-stand' als 'normaal' beschouwen en het wordt steeds lastiger om terug te schakelen naar de oude (rust)toestand.

Er vinden veranderingen plaats in de stress-systeem. Zenuwen en hormonen gaan te hard werken, of juist te zwak. Je lichaam krijgt grote moeite met herstellen. Je krijgt steeds meer lichamelijke en psychische klachten en kwalen.

Chronische stress heeft negatieve effecten op je geheugen, kan je vermogen tot overzicht, regelen en plannen aantasten; je kunt er somber en angstig van worden; je krijgt problemen met slapen en gaat ervan piekeren. Je klachten geven je een gevoel van 'controleverlies', waardoor je nog gestrester wordt, nog minder slaapt, meer gaat piekeren.... Je bent beland in de vicieuze cirkel van chronische stress.