

Mariska Verduijn

Je stress in balans

Ontdek jouw manier
om in balans te blijven



Mariska Verduijn

Je stress in balans

Ontdek jouw manier
om in balans te blijven



Colofon

<i>Redactie:</i>	Kyra Kuitert, Bureau K2
<i>Lay out en opmaak:</i>	Arthur de Rooij, Bureau De Rooij
<i>Fotografie en illustraties:</i>	Shutterstock, Arthur de Rooij
<i>Druk:</i>	Pumbo.nl
<i>ISBN</i>	978-90-832807-0-7
<i>Uitgever:</i>	Verduijn Coaching, Alphen aan den Rijn

Je stress in balans
1^e druk, februari 2024

Het boek 'Je stress in balans' is een vervolg op het boek 'Met stress in balans'
(auteurs Mariska Verduijn en Ana Bloemraad, uitgeverij Educatief)

1^e druk, december 2011

2^e druk, juni 2019

© Copyright 2024 Verduijn Coaching

Copyright

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, tenzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën opnamen of enige andere manier zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

De uitgever en de auteur hebben de informatie in dit boek met zorg samengesteld. Ondanks deze zorgvuldigheid kan het gebeuren dat informatie niet (meer) juist is, niet (meer) volledig is of misschien niet meer (volledig) van toepassing is vanwege nieuwe ontwikkelingen. Aan de inhoud van dit boek kunnen daarom geen rechten worden ontleend. Ook kan Verduijn Coaching of de auteur niet aansprakelijk worden gehouden voor de gevolgen van het gebruik van het boek, op welke manier dan ook.

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Deel 1 De achtergrond van stress	9
1 Stress: van holbewoner tot moderne mens	11
1.1 De ontwikkeling van stress door de eeuwen heen	12
1.2 Zelfonderzoek: Welke signalen geeft je lichaam?	17
1.3 Van vechten of vluchten naar sporten en bewegen	20
1.4 Actieplan: Elke stap telt	27
2 De stress van tegenwoordig	33
2.1 Stress als persoonlijke ervaring	33
2.2 Zelfonderzoek: Heb ik stress?	44
2.3 Als de batterij leegloopt	47
2.4 Actieplan: Je batterij opladen	54
3 Een reis door het lichaam	59
3.1 Veranderingen in ons lichaam door stress	59
3.2 Zelfonderzoek: Hoe gezond is jouw leefstijl?	66
3.3 Wat eten, lachen en slapen gemeen hebben	67
3.4 Actieplan: Eet, lach en slaap	80
4 De balans opmaken	85
4.1 Hoe gaat het nu	85
4.2 Hoe nu verder?	88
Deel 2 Het speelveld	89
5 Omgaan met stress op het werk	91
5.1 Waarom werken mensen?	91
5.2 Zelfonderzoek: Hoeveel stress heb jij op je werk?	104
5.3 Duidelijke afspraken maken en grenzen stellen	106
5.4 Actieplan: Stel je grenzen	113
6 Tijd voor privé	119
6.1 Van 'zondag rustdag' naar de 24-uurseconomie	119

6.2	Zelfonderzoek: Hoe besteed jij je privétijd?	132
6.3	Het belang van timemanagement	134
6.4	Actieplan: Werk slimmer, niet harder	143
7	De wereld draait door	147
7.1	Stress vanuit de omgeving	148
7.2	Zelfonderzoek: Welke rol speelt jouw omgeving in je leven?	160
7.3	Gedachten en overtuigingen kun je veranderen	161
7.4	Actieplan: Buig belemmerende overtuigingen om	167
8	De balans opmaken	169
8.1	Hoe gaat het nu?	169
8.2	Hoe nu verder?	172
Deel 3	Jij in de hoofdrol	175
9	Nu wordt het persoonlijk	177
9.1	Persoonlijkheid en stress	177
9.2	Zelfonderzoek: Wat voor persoonlijkheid ben jij?	189
9.3	Handelen vanuit je kernkwaliteiten	190
9.4	Actieplan: Maak je eigen kernkwadrant	196
10	Het is maar hoe je het bekijkt	201
10.1	Een stressvolle situatie vraagt om een oplossing	202
10.2	Zelfonderzoek: Hoe reageer jij op een stressvolle situatie?	209
10.3	Waarnemen zonder oordelen	210
10.4	Actieplan: Richt de aandacht op jezelf	217
11	Je stress in balans	223
11.1	Wat heb ik geleerd?	223
11.2	Ben ik ondanks mijn stress in balans?	223
11.3	Evaluatie van de toegepaste oefeningen	225
11.4	Hoe houd ik mijn stress in balans?	226
	Antwoorden op de kennisvragen	233
	Literatuuroverzicht	243
	Eindnoten	251
	Verder lezen	253

VOORWOORD

Het klinkt eenvoudig: hoe eerder je signalen van stress herkent (en ze serieus neemt), hoe beter je je balans kunt bewaken en je de negatieve gevolgen van stress kunt voorkomen. Zolang je maar weer in balans komt na een stressvolle periode komt het wel goed.

Helaas merken veel mensen pas (te) laat dat ze te veel of te lang stress ervaren. Ook ervaren veel mensen een drempel om naar een gespecialiseerde coach of psycholoog te gaan als ze last hebben van stress, waardoor klachten langer kunnen duren of kunnen toenemen. Met dit boek hoop ik inzichten over stress bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht te brengen, zodat ze in een vroeg stadium hun stress in balans kunnen brengen of op tijd hulp gaan zoeken. Weer in balans komen na stress is belangrijk, want het draagt bij aan een positief gevoel en aan iemands welzijn, bevlogenheid, plezier en ontspanning.

Waarom een nieuw boek over stress?

Het aantal mensen dat stress ervaart blijft helaas toenemen. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor het onderwerp en wordt er ook steeds meer bekend over stress. *Je stress in balans* biedt niet alleen handvaten om je balans te bewaken, maar neemt je ook mee in recente ontwikkelingen en onderzoek. Je kunt lezen over bijvoorbeeld werkstress, de balans tussen werk en privé, de gevolgen van te lang stilzitten, zingeving in het werk en stress in levensfasen. Mensen kunnen om uiteenlopende redenen stress ervaren. Daarom is er in het boek ook aandacht voor onderwerpen als keuzestress, stress vanuit de omgeving, FOMO (angst om iets te missen), perfectionisme en stress door financiële problemen en eenzaamheid. Voor de leesbaarheid is de 'je-vorm' gebruikt. Als in het boek wordt gesproken over hij, dan kan dit ook gelezen worden als zij of een ander geslacht of genderidentiteit.

Je stress in balans is het vervolg op het boek *Met stress in balans* wat voor het eerst is uitgegeven in 2011. In de afgelopen dertien jaar is het boek op verschillende manieren gebruikt: als zelfhulp cursus, als online cursus met begeleiding, in trainingen en workshops, in het hbo-onderwijs en bij individuele begeleiding. De lezers varieerden van mensen met stress- en burn-out klachten tot professionals als managers en coaches, die het boek gebruikten voor persoonlijke of professionele ontwikkeling of om hun medewerkers of cliënten beter te kunnen ondersteunen. De positieve feedback van lezers en collega's die het boek hebben gebruikt, heeft mij geïnspireerd tot het boek dat voor je ligt.

Je stress in balans is ook bestemd voor professionals die mensen met stress begeleiden. In mijn praktijk maak ik regelmatig mee dat cliënten en coachees het lastig vinden om te onthouden wat er in een sessie is besproken. Het kunnen verwijzen naar een stukje uit dit boek blijkt behulpzaam. Het geeft mensen de gelegenheid om in hun eigen tijd over een bepaald onderwerp te lezen of om opdrachten uit te voeren.

Een laatste reden voor de uitgave van *Je stress in balans* is mijn recente samenwerking met de stichting AFIP. Deze stichting doet onderzoek naar het veelvoorkomende hartprobleem boezemfibrilleren, waarbij stress een belangrijke trigger kan zijn. Hierdoor is mij duidelijk geworden dat het onderwerp stress en balans voor meer mensen iets kan betekenen dan alleen voor de mensen in mijn praktijk of trainingen.

Het belang van stress en balans

Stress heeft negatieve maar ook positieve gevolgen. Zonder stress zouden we niet kunnen overleven, succes hebben of genieten, want alles wat een mens uit zijn evenwicht brengt, of het nu om een prettige (trouwen, slagen voor je rijexamen) of vervelende (ziek zijn, een deadline of zakken voor je rijexamen) gebeurtenis gaat, veroorzaakt stress. Door deze stress zijn we in staat om alert en adequaat op een situatie te reageren. Stress is dus een noodzakelijk ingrediënt voor een tevreden en gezond leven en het is dan ook belangrijk om ook de positieve kanten van stress te benutten. De titel van dit boek luidt dan ook *Je stress in balans*. Het gaat er niet om dat alle stress uit je leven verdwijnt – dat kan niet eens en zou het leven bovendien erg eentonig maken – maar om in balans te blijven. En als je toch eens langdurig of veel stress ervaart, lees dan in dit boek hoe je weer in balans kunt komen.

Lees-, leer- en doe-boek

Iemand weet vaak zelf heel goed wat het beste werkt in zijn situatie. Daarom wil ik je uitnodigen om datgene te lezen wat jou aanspreekt en uit te proberen waar je interesse ligt en waar je energie voor hebt. Het idee erachter is dat hoe leuker of nuttiger iemand een methode, oefening of opdracht vindt, des te groter de kans is dat hij die vaker gaat gebruiken. Daarnaast wil ik je uitdagen om ook datgene wat je minder aanspreekt uit te proberen. Dat kan soms tot verrassende resultaten leiden. In elk hoofdstuk vind je achtergrondinformatie, uitleg en oefeningen om met je eigen stressniveau aan de slag te gaan. Diverse onderwerpen zijn geïllustreerd met verhalen uit de praktijk (namen van cliënten zijn om privacy redenen veranderd), citaten van experts en uitspraken van Loesje.

Indeling van dit boek

- Deel 1 'De achtergrond van stress' (hoofdstuk 1, 2 en 3) is gericht op het fenomeen stress: de oorsprong en kenmerken van stress, hedendaagse vormen van stress en de gevolgen van stress in het dagelijks leven.
- Deel 2 'Het speelveld' (hoofdstuk 5, 6 en 7) besteedt aandacht aan stress op het werk, in de privé-situatie en vanuit onze fysieke en sociale omgeving.
- Deel 3 'Jij in de hoofdrol' (hoofdstuk 9 en 10) gaat over persoonlijke kenmerken die invloed hebben op stress. Hier lees je hoe jouw persoonlijkheid en de manier waarop je met problemen omgaat, je stressniveau beïnvloeden.
- De hoofdstukken 4 en 8 zijn tussenevaluaties en in hoofdstuk 11 maak je de eindbalans op, kun je de bereikte resultaten vieren en voor jezelf nagaan hoe je in balans kunt blijven.

De paragrafen met de titel 'Zelfonderzoek' gaan, zoals de titel al laat raden, over het onderzoeken van jouw persoonlijke situatie. In 'Actieplan' vind je praktische opdrachten en oefeningen. Probeer elke opdracht of oefening uit en oordeel achteraf of die nuttig voor je is. Als je wilt checken wat je hebt onthouden en begrepen, kun je aan het einde van elk hoofdstuk een aantal kennisvragen beantwoorden. De antwoorden staan achterin dit boek.

Wil je optimaal gebruik maken van dit boek? Gebruik dan een stressdagboek om je ervaringen met de oefeningen en je antwoorden op de vragen in te noteren. Het lijkt misschien een hele klus om dit allemaal op te schrijven, maar uit ervaring blijkt dat het stressdagboek een goed overzicht geeft van je persoonlijke situatie en welke methode het beste bij je past.

Door *Je stress in balans* ga je oefenen met bewegen en sporten, haalbare doelen stellen, gezonder eten, beter slapen, meer lachen, SMART afspraken maken, grenzen stellen, timemanagement, belemmerende gedachten ombuigen, je kernkwaliteiten inzetten en mindfulness. In de tussenevaluaties (hoofdstuk 4 en 8) en eindevaluatie (hoofdstuk 11) evalueer je de doelen die je hebt geformuleerd en kun je zelf nagaan hoe ver je bent gevorderd. Ook hierbij is het stressdagboek nuttig. Niet iedereen heeft het geduld of de tijd om een boek van begin tot eind door te nemen. Ook al is het aan te raden om bij het begin te beginnen en alle methoden en oefeningen te doen om te ervaren wat wel of juist niet bij je past, je kunt ook op je eigen manier het boek gebruiken. Bijvoorbeeld door te beginnen bij een onderwerp dat jouw interesse heeft of wat nu het meest belangrijk is.

Meer verdieping of hulp zoeken

Dit is natuurlijk niet het eerste boek over stress en het is zeker niet volledig. Als je meer wilt weten over een bepaald onderwerp kijk dan achterin het boek bij 'Verder lezen'. Nieuw in deze uitgave zijn de verwijzingen naar websites, waar je informatie, tips of oefeningen kunt vinden.

Ook al is dit boek bedoeld om beter met stress om te gaan, toch kan het gebeuren dat je probleem te groot is om in je eentje aan te pakken. Of je voelt je te moe, verdrietig of moedeloos om het hele boek te lezen en de opdrachten te maken. Als dit het geval is, neem dan contact op met je huisarts of een andere deskundige voor advies en verdere begeleiding.

Woord van dank

Sociale steun kan iemand helpen bij het omgaan met stress. Sociale steun heeft ook mij geholpen bij het schrijven van dit boek. Mijn collega-psychologen Brenda Roels, Annet Scholte Albers, Danny van der Meulen en Elsa Amsing wil ik graag bedanken voor het meelesen vanuit hun jarenlange ervaring als psycholoog en/of coach met cliënten met stress en burn-out klachten. Dank ook aan Emilie Prevaes, masterstudent geneeskunde. Ze heeft vanuit een medische bril meegekeken naar de hoofdstukken die gaan over het lijf en leefstijl en heeft haar visie gegeven over het onderwerp stress bij lichamelijke klachten. Esther Lambregts heeft vanuit de bril van een lezer meegelezen. Dank je voor de waardevolle feedback.

Ook dank ik mijn redacteur Kyra Kuitert. Vanuit haar ervaring en frisse blik, maar tegelijkertijd leek op dit vakgebied – of misschien juist wel daarom – stelde zij allerlei kritische en soms grappige vragen, die mij hielpen om de tekst her en der aan te scherpen en ook voor de niet-professional toegankelijk te maken.

Een bijzonder woord van dank voor mijn collega psycholoog en voormalige co-auteur Ana Bloemraad. Met haar expertise en dankzij de fijne samenwerking zijn de eerste en tweede druk van het boek *Met stress in balans* tot stand gekomen. In het eerste voorwoord schreven wij "Met het schrijven van dit boek willen wij onze kennis en jarenlange praktijkervaring met stressmanagement met u delen. Daarmee willen wij bereiken dat niet alleen de mensen die onze psychologiepraktijk bezoeken, maar ook u met stress in balans kunt zijn."

Deze wens wil ik vanaf nu verder uitdragen met *Je stress in balans*.

Drs. Mariska Verduijn

Registerpsycholoog NIP/Arbeid & Organisatie®

Registerpsycholoog NIP/Arbeid & Gezondheid®

EIA master practitioner coach

Registered EuroPsy Psychologist

www.verduijncoaching.nl

1

De achtergrond van stress

1 DE STRESS VAN DE HOLBEWONERS

Een groepje vrouwen en kinderen zit blij te wachten in het hoge gras. Ze zien in de verte de mannen terugkomen van de jacht met een hert. De vrouwen gaan meteen aan het werk om vuur te maken zodat ze het vlees kunnen roosteren. De meeste mannen gaan rusten, maar omdat de geur van vers vlees wilde dieren aantrekt, blijven een paar mannen op wacht staan. Ook de vrouwen blijven alert want als er gevaar dreigt, moeten ze zichzelf en hun kinderen snel in veiligheid brengen.

Het wordt donker en het vlees is bijna klaar. Het ruikt heerlijk. Net als de vrouwen het vlees in stukken willen snijden, horen ze het geluid van opvliegende vogels. Iedereen springt op en weet precies wat hij moet doen: vechten of vluchten.

De mannen pakken hun speren en fakkels en de vrouwen rennen met hun kinderen naar de hoger gelegen grotten. Het vlees wordt achtergelaten; hun leven is nu belangrijker dan een maaltijd. Een paar tellen later zien de mannen een leeuw aan komen sluipen. Door de spanning gaan hun hartslag en ademhaling steeds sneller. Ze zijn er klaar voor. Zodra de leeuw op hen afspringt verrassen ze haar dan ook met hun fakkels en speren. De leeuw raakt gewond, geeft haar kans op een lekker maaltje op en vlucht.

Langzaam keert de rust terug. De vrouwen en kinderen komen uit hun schuilplaats en iedereen gaat weer bij het vuur zitten om van de maaltijd te genieten. Een paar mannen blijven op wacht staan, want de leeuw kan immers terugkomen.

1.1 De ontwikkeling van stress door de eeuwen heen

Er wordt steeds vaker over stress gepraat. Daardoor zou je kunnen denken dat stress iets van onze moderne tijd is. Niets is minder waar. Stress is een verschijnsel dat al sinds de oertijd met mens en dier mee is ontwikkeld. Het is een natuurlijk verdedigingsmechanisme, een levensredder.

Stress verhoogt onze alertheid en stelt ons in staat om kortdurende grote inspanningen te verrichten, die we in een normale situatie niet zouden kunnen en die ons in staat stellen om een bedreigende of spannende situatie aan te gaan of te vluchten voor gevaarlijke situaties (vecht- of vluchtreactie).

Stress heeft dus een lange geschiedenis. Stress was en is nog steeds een dankbaar onderwerp voor onderzoekers. In dit hoofdstuk krijg je een kort overzicht van deze geschiedenis en wat we inmiddels weten over hoe stress werkt bij mensen. Aan de hand van de vragen in het Zelfonderzoek en het Actieplan kun je signalen van stress herkennen en kun je beoordelen hoe je door (meer) bewegen en sporten jouw stressniveau kunt verlagen.

Stress als begrip

Het woord stress is ontleend aan de technische wetenschap en in het bijzonder aan de zogenoemde Wet van Hooke. Robert Hooke was een Engelse natuurkundige die geïnteresseerd was in de elasticiteit van materialen. Hij introduceerde het woord stress in 1678, toen hij bestudeerde hoeveel druk een bouwwerk kon weerstaan voordat het instortte. Zijn wet stelt: veerkracht is het vermogen van een bouwconstructie (bijvoorbeeld een brug) om een zware belasting (stress) te dragen zonder in te storten.

Pas aan het begin van de twintigste eeuw werd de Wet van Hooke vertaald naar de medische wetenschappen, waar 'een bouwconstructie' werd vervangen door 'een organisme'. Tot in de jaren dertig van de vorige eeuw werd stress gezien als een belasting van het organisme door factoren van buitenaf en onderzocht in medische laboratoria. Pas in 1944 werd het woord stress voor het eerst gebruikt als een term in de psychologie.

Vanaf dat moment nam de interesse van gedragswetenschappers en het brede publiek in stress een enorme vlucht. Steeds meer psychologen, sociologen en psychiaters hielden zich met dit fenomeen bezig. Ze probeerden het te ontleden, definiëren en verklaren. In 1983 wijdde *Times Magazine* een uitgave onder de

naam 'The Age of Stress' (het tijdperk van stress) volledig aan stress. In het toonaangevende psychologische tijdschrift *Psychological Abstracts* steeg het aantal gepubliceerde artikelen over stress van honderddertig in 1990 naar negenhonderd in 1999. In 2023 is dit aantal gestegen tot meer dan zestienduizend.

Aan het eind van de twintigste eeuw ging het woordje stress steeds meer deel uitmaken van de woordenschat van een breed publiek, van jong tot oud. Woorden en uitdrukkingen als 'stresskip', 'in de stress schieten', of 'doe niet zo gestrest' zijn inmiddels vaste onderdelen van onze taal geworden. We hebben examenstress, feestdagen- en vakantiestress, maar ook geldstress, ouderschapsstress, keuze- en klimaatstress, en natuurlijk werkstress. Om aandacht te vragen voor werkstress en het voorkomen hiervan bestaat er sinds 2014 een landelijke 'Week van de werkstress'.

Voordat stress 'stress' werd

In de achttiende eeuw waren artsen het er al met elkaar over eens dat minstens een derde van alle aandoeningen geen duidelijke oorzaak had. Deze aandoeningen werden daarom toegeschreven aan zenuwen, waanbeelden en hysterie. Schotse artsen schreven zwakke zenuwen toe aan vochtige lucht, wispelturig weer, zware maaltijden en de algehele levensstijl van de rijken met een teveel aan tijd en geld. Daarnaast werd gesproken over de versnelling van het leven en de effecten die deze versnelling zou hebben op de gezondheid en het welbevinden van de mens. Toen de negentiende eeuw zich aandeed, waren veel onderzoekers bezorgd over het feit dat het menselijk zenuwstelsel niet kon omgaan met de eisen van het moderne leven, omdat er steeds meer ziekten zonder een duidelijke medische oorzaak ontstonden. Ze stelden dat de steeds grotere, dringende eisen van het leven van de negentiende eeuw tot overbelasting van het zenuwstelsel leidden. Het resultaat van deze overbelasting noemden ze 'zenuwzwakte', met kenmerken als uitputting, ongerustheid en irrationele angsten. Biologen, artsen en psychiaters gingen onderzoek doen naar de oorzaken.

Stress als alarmbel

Biologisch gezien is stress een reactie op een dreigende gebeurtenis, een alarmreactie die het lichaam aanzet tot vechten of vluchten.

De leeuw en de gazelle

In de vroege ochtend staat in de savanne een kudde gazellen te drinken aan de oever van een meer. Plotseling slaat de kudde op de vlucht voor een snel naderende leeuw. Een manke gazelle is niet snel genoeg en wordt door de leeuw gepakt. Even later keert de rust op de savanne weder. De kudde komt terug naar het meertje om verder te drinken



De lichamelijke reactie die de gazellen tot vluchten aanzette, heeft de meeste dieren het leven gered. De lichamelijke reactie van de leeuw om te vechten, zorgde ervoor dat ze een gazelle kon pakken om zichzelf en haar welpjes te voeden.

In de negentiende eeuw hielden veel onderzoekers zich bezig met proeven op dieren, voornamelijk ratten, om te ontdekken hoeveel druk een organisme kon weerstaan voordat het opgaf en stierf. Zo ook de Amerikaanse wetenschapper Walter Cannon. Tijdens zijn experimenten ontdekte hij dat fysiek en emotioneel ongemak, dat als levensbedreigend wordt ervaren, verschillende fysieke processen teweegbrengt, die het lichaam voorbereiden op een actie. Denk aan het stijgen van de interne temperatuur in de spieren, een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Dit zorgt ervoor dat er meer zuurstof in het bloed komt en dat deze zuurstof zo snel mogelijk naar de spieren wordt getransporteerd om deze van de noodzakelijke energie te voorzien. Deze lichamelijke reacties noemde hij vecht- of vluchtreacties. Ondersteund door andere wetenschappers uit zijn tijd toonde Cannon aan dat ook mensen in situaties van stress deze lichamelijke reacties vertonen, waardoor ze tot extreme prestaties in staat zijn. Zo vertelde een atleet hem hoe hij als jongetje, achternagezeten door een wild dier, in staat was over een hoge muur te springen.

Diezelfde prestatie kon hij niet meer evenaren tot hij een volwassen en goed getrainde atleet was.

De vecht- of vluchtreactie is voorgeprogrammeerd in onze hersenen, zodat de reactie automatisch optreedt en ons onmiddellijk beschermt tegen gevaar.

Stress als verstoring van het evenwicht

Onder invloed van de vecht- of vluchtreactie stroomt er meer bloed naar onze spieren, zodat we bijvoorbeeld heel hard kunnen rennen. Er worden ook meer bloedplaatjes aangemaakt om het bloed te laten stollen bij een eventuele verwonding. Omdat spieren, hart en longen een verhoogde behoefte aan zuurstofrijk bloed hebben, worden andere processen in ons lichaam onderdrukt, bijvoorbeeld de spijsvertering. Dat heeft echter zijn prijs. Blijft het lichaam langdurig in deze vecht- of vluchtreactie hangen, dan gaat dat ten koste van de balans in ons lichaam. Als ons organisme voortdurend in een staat van paraatheid verkeert, zorgt dat voor een langdurige verstoring van het intern evenwicht.

In 1859 experimenteerde de Franse fysioloog Claude Bernard met het idee dat de interne omgeving van een organisme (alles wat leeft, van mensen en dieren tot aan cellen toe) redelijk constant moet blijven in reactie op veranderingen in de externe omgeving. Dat betekent dat elk organisme in staat moet zijn de eisen van de omgeving in te schatten, erop te reageren en zich aan te passen (bijvoorbeeld door tijdelijk minder goed te functioneren), zodat het interne evenwicht bewaard blijft.

In zijn proeven met dieren ontdekte Bernard dat er geen grote veranderingen in de interne omgeving mogen ontstaan, wil een organisme gezond blijven. Treedt er een situatie op die een verstoring van het interne evenwicht teweegbrengt, dan moet het lichaam op die situatie reageren om het evenwicht te herstellen. Als er bijvoorbeeld door een verwonding tijdelijk wat minder bloed naar een orgaan als een nier gaat, dan kan de nier zich aanpassen aan de beschikbare hoeveelheid bloed door wat minder goed te functioneren. Op deze manier kan de nier het evenwicht tussen de aanvoer van bloed en het gebruik van bloed (enigszins en tijdelijk) herstellen. Gebeurt dat niet, dan zal het orgaan ziek worden of zelfs stoppen met functioneren en afsterven.

Later heeft fysioloog Cannon het begrip homeostase geïntroduceerd wat aangeeft dat een menselijk lichaam zich kan aanpassen aan omstandigheden van buitenaf, dus een zelfregulerend vermogen heeft.

Op het moment dat de omgevingstemperatuur stijgt, zal ons lichaam zich aan de stijgende temperatuur proberen aan te passen door te zweten. Door het verdampen van het zweet koelt ons lichaam af. Zo kan een constante lichaamstemperatuur worden behouden. Hoe hoger de temperatuur, des te meer zweet het lichaam zal produceren. Daarvoor is vocht nodig, dat we binnenkrijgen door veel te drinken. Blijft de temperatuur van de omgeving echter toenemen of kan ons lichaam niet meer voldoende zweten door gebrek aan vocht, dan kan zweten het lichaam niet meer afkoelen en zal iemand hier ziek van worden, flauwvallen of hier uiteindelijk zelfs aan overlijden.

Het boek *The Stress of Life* (Levensstress) van medicus Hans Selye uit 1978 is een van de eerste boeken over stress. Selye probeerde de oorzaak van verschillende ziekten, die naar zijn idee één oorsprong hebben, te vinden. Hij bouwde daarbij voort op de studies van Cannon en Bernard. Selye bedacht een driestappenmodel, dat hij het 'Algemene Adaptatie Syndroom' noemde, ofwel GAS: General Adaptation Syndrome. Volgens Selye past het lichaam zich in drie stappen aan de veranderende omgeving aan: alarm, weerstand en uitputting.

De verstoring van het interne evenwicht leidt bij de eerste stap tot de alarmfase, waarbij het lichaam zich voorbereidt op een vecht- of vluchtreactie. Met deze reactie biedt het lichaam weerstand (tweede fase) aan de omgeving. Het lichaam doet er dan alles aan om het interne evenwicht te herstellen en terug te keren naar een staat van ontspanning. Is het organisme niet in staat om het evenwicht te herstellen, dan leidt dat in de derde stap tot uitputting met ziekte of dood als gevolg.

Stress 'tussen de oren'

In het begin van de twintigste eeuw raakten steeds meer psychiaters, psychologen en sociologen geïnteresseerd in stress. In deze periode werd de biologische en medische betekenis van stress verdrongen door een meer psychologische betekenis.

Harold Wolff, psychiater en onderzoeker van de Cornell University in New York, bestudeerde stress van 1930 tot 1960. In zijn dertigjarige studie kon hij honderden ziekten en lichamelijke ongemakken in verband brengen met stress, onder andere hoofdpijn, hoge bloeddruk en astma. Hij ontdekte dat verschillende mensen op dezelfde druk uit de omgeving anders reageerden. Daarom zag Wolff stress niet meer als een externe druk, die het evenwicht in de interne omgeving van het organisme verstoort en het organisme dwingt om zich aan de situatie aan te passen, maar als een uitwisseling tussen de persoon en de omgeving. Hij was een van de

eerste moderne onderzoekers, die beweerde dat stress niet aan de situatie of aan de persoon alleen toe te schrijven was.

Het gaat niet altijd om de situatie die stressvol is, maar vaak ook om de manier waarop een persoon de betreffende situatie ervaart. Hoe iemand een situatie waarneemt, is afhankelijk van verschillende persoonlijke factoren, zoals culturele achtergrond, levenservaring en normen en waarden.

Een andere belangrijke wetenschapper, die in de jaren zestig van de vorige eeuw begon met het onderzoek naar stress, was Richard Lazarus. Hij zag de mens niet alleen als een organisme dat eenvoudig op zijn omgeving reageert, maar betrok in zijn studies naar menselijk gedrag ook de emoties en manier van waarnemen en denken. Lazarus ondersteunde de zienswijze van Wolff, namelijk dat de manier waarop iemand naar een situatie kijkt in grote mate zijn stressniveau bepaalt en niet de situatie zelf. Daaraan voegde hij zijn conclusie toe dat een situatie als stressvol zal worden ervaren als de persoon het gevoel heeft over onvoldoende middelen, zoals kennis, vaardigheden, geld en zelfvertrouwen, te beschikken om met de situatie om te kunnen gaan.

Stress kan worden gedefinieerd als een staat van bezorgdheid of mentale spanning, die wordt veroorzaakt door een moeilijke situatie. Stress is een natuurlijke menselijke reactie, die ons ertoe aanzet uitdagingen en bedreigingen in ons leven aan te pakken. Iedereen ervaart in een bepaalde mate stress. De manier waarop we op stress reageren, kan echter een groot verschil maken voor ons algehele welzijn.

Bron: World Health Organization, 2023

1.2 Zelfonderzoek: Welke signalen geeft je lichaam?

Het Zelfonderzoek biedt je de mogelijkheid om de informatie uit paragraaf 1.1 op je eigen situatie toe te passen. Noteer je antwoorden in een speciaal schrift. Dat wordt jouw persoonlijke stressdagboek, waarin je al je antwoorden, gedachten en inzichten opschrijft.

In paragraaf 1.4 Actieplan werk je de inzichten die je bij het Zelfonderzoek hebt gekregen verder uit.

Dagelijks gebeuren er dingen in ons leven, die ons interne evenwicht kunnen verstoren. Om zo min mogelijk last te hebben van stress is het belangrijk dat je weet wanneer jouw interne evenwicht wordt verstoord. Dat inzicht kun je krijgen

door je bewust te zijn van spanning of andere veranderingen in je lichaam en de situatie waarin dat het geval is. Met de volgende vragen kun je onderzoeken of jouw lichaam stresssignalen (een vecht- of vluchtreactie) vertoont, wanneer dat zo is en hoe lang deze stressreactie duurt.

1-1 Lichaamshouding

Ga rustig zitten en ervaar of de volgende signalen op jou van toepassing zijn:

Zijn je schouders hoog opgetrokken?

Heb je rimpels in je voorhoofd?

Zijn je wenkbrauwen gefronst?

Zijn je spieren gespannen?

Houd je je telefoon, pen, boek of andere voorwerpen krampachtig vast?

Houd je je lippen stijf op elkaar?

Klem je je kaken stijf op elkaar?

Heb je de gewoonte om te tandenknarsen?

Zit je op het puntje van je stoel?

Zijn jouw handen of voeten gespannen?

Heb je meerdere vragen met 'ja' beantwoord, dan heb je een gespannen lichaamshouding. Je kunt hier last van hebben als je door stress spanning in je lichaam hebt opgebouwd. Andersom kan stress juist ook worden veroorzaakt door een gespannen lichaamshouding. Door te lang in dezelfde houding te zitten, bijvoorbeeld achter een computerscherm, met de laptop op schoot of gebogen over je smartphone, kun je hoofdpijn of pijn in je nek, schouders en rug krijgen.

1-2 Stresssignalen

Wil je weten of jouw lichaam stresssignalen (een vecht- of vluchtreactie) vertoont, dan zijn er behalve een gespannen lichaamshouding nog een aantal lichamelijke signalen waarop je kunt letten.

Is je ademhaling oppervlakkig? Zie je bij het ademen je borst (borstademhaling) of buik (buikademhaling) op en neer gaan?

Is je ademhaling versneld?

Is je hartslag versneld?

Voel je je hartslag in je keel of slapen?

Zijn je handpalmen klam?

Voel je zweet op je voorhoofd?

Voel je je heel scherp en alert?

Als je de meeste vragen met 'ja' hebt beantwoord, dan is je lichaam gereed om te reageren op de situatie die je op dit moment als bedreigend ervaart.

1-3 Jouw stressreactie

Met de volgende vragen kun je onderzoeken welke situaties bij jou een stressreactie (vecht- of vluchtreactie) oproepen en hoe lang de stressreactie aanhoudt.

Schrijf op in welke situatie(s) je stressreacties van je lichaam voelt.

- Is het voor jou mogelijk om (lichamelijk) te reageren in deze situatie(s)? Bijvoorbeeld door even weg te lopen bij ruzie om af te koelen of er iets van zeggen als iemand voordringt?
- Houdt de stressvolle situatie en daarmee jouw lichamelijke spanning of alertheid uren of dagen aan?
- Wat gebeurt er met je lichamelijke spanning of alertheid als de situatie waarop je reageerde, is opgelost? Verdwijnt die of houdt die alsnog uren of dagen aan?

Houdt de stress uren of zelfs dagen aan, dan heb je een grote kans om reacties in je lichaam, emoties of gedrag te ervaren, zoals hoofdpijn, pijn in de nek en schouders, vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid en impulsief gedrag. In hoofdstuk 2 lees je hoe dat komt.

In de paragrafen 1.3 en 1.4 lees je hoe je je stress in de vorm van lichamelijke spanning of alertheid kwijt kunt raken.