



# Stijf van de stress?

Chronische stress is niet onschuldig

Iedereen staat wel eens nagelbijtend in de file of is al eens nerveus voor een presentatie. Maar wat als stress je leven beheerst? Wat doet chronische stress met je lichaam en hoe raak je ervan af?

**W**e praten vaak over stress alsof het er gewoon bij hoort.

Maar chronische stress is verre van banaal, beklemtoont prof. dr. Filip Van Den Eede, medisch coördinator psychiatrie. 'Wie voortdurend last heeft van stress, kan op lange termijn ernstige gezondheidsproblemen krijgen. Je kan het probleem dus maar beter zo snel mogelijk aanpakken.' De belangrijkste vragen over stress op een rijtje.

### Wat is stress?

Bij stress doet het lichaam het nodige om je te activeren en te wapenen tegen een bedreigende situatie, bijvoorbeeld wanneer er een gevaarlijke hond opduikt. Je hartslag verhoogt, je hersenen, hart en spieren krijgen meer zuurstof en het lichaam geeft suikers vrij voor meer energie. Tegelijk worden

andere lichaamsfuncties die op dat moment minder belangrijk zijn, tijdelijk op een lager pitje gezet, zoals groei, herstel en voortplanting. In die zin leidt acute stress tot een gezonde beschermingsreactie van ons lichaam en ons brein. Maar als stress chronisch wordt, is er een probleem. Je lichaam bevindt zich dan voortdurend in een alarmfase en komt niet meer aan herstel toe.

### Hoe merk je dat je aan chronische stress lijdt?

Symptomen van chronische stress zijn slecht slapen, prikkelbaarheid, gespannenheid, de neiging om je terug te trekken, verminderde eetlust of net meer zin in zoet, humeurigheid en vermoeidheid. Ook ben je gevoeliger voor pijn. In die zin maakt stress tal van aandoeningen en kwalen erger, waaronder hoofdpijn en migraine, buikpijn, rugklachten en fibrom-

yalgie, een vorm van reuma. Verder kan stress eerder doorgemaakte psychische problemen opnieuw doen opflakkeren, zoals verslaving, angst en depressie.

### Welk effect heeft chronische stress op ons lichaam?

In de eerste plaats geeft chronische stress een verhoogd risico op hart- en vaatproblemen. Eerst raakt namelijk de vethuishouding verstoord en de bloeddruk verhoogd, wat kan leiden tot aderverkalking en trombose, en dus een verhoogde kans op een hart- of herseninfarct. Ook de regulering van het suikergehalte in het bloed en van het immuunsysteem kan verstoord raken. Te veel stress geeft ook een grotere kans op overgewicht en osteoporose. Dat stress het risico op kanker zou verhogen, is tot op vandaag echter nooit hard gemaakt in wetenschappelijk onderzoek.

### Waarom slapen we minder goed in periodes van stress?

Bij stress maakt je lichaam meer adrenaline en noradrenaline aan, hormonen die je alerter maken. Ook de productie van het hormoon cortisol verhoogt,

terwijl die de eerste helft van de nacht net laag moet zijn om te kunnen slapen. Dat alles leidt ertoe dat je moeilijk in slaap raakt of 's nachts gemakkelijk wakker wordt. Doordat chronisch slaapgebrek op zijn beurt tot meer stress leidt, dreig je in een vicieuze cirkel terecht te komen.

### Wat kun je doen tegen stress?

De beste manier om stress te bestrijden is gezonder gaan leven, met meer aandacht voor slaap, lichaamsbeweging, ontspanning en gezonde voeding. Ook mindfulnessstraining of relaxatie-oefeningen hebben soms een goed effect. Anderen hebben nood aan psychologische begeleiding of psychotherapie. Klassieke slaapmedicatie of kalmeermiddelen kunnen helpen om een moeilijke periode te overbruggen, maar zijn geen blijvende oplossing. Hou er rekening mee dat het tijd en geduld vraagt om chronische stress aan te pakken: het is immers niet evident om je leefpatroon blijvend en structureel te veranderen. Je huisarts is een goed aanspreekpunt voor een eerste advies en verdere hulp. ☺