



Stress als oorzaak van cardiale problemen

Marijke Potargent

Psychologe, Liaisonpsychiatrie, UZ leuven

1 maart 2014

Harpa

Topics

1. Welvaart en stress
2. Wat is stress?
3. Stress en prestatie
4. Stress en ons denken
5. Stress, ons lichaam en cardiale problemen
6. Verschil mannen en vrouwen
7. Stress – en alarmsignalen
8. Medebepalende factoren
9. Veerkracht verlagende gebeurtenissen
10. Hoe stress aanpakken?

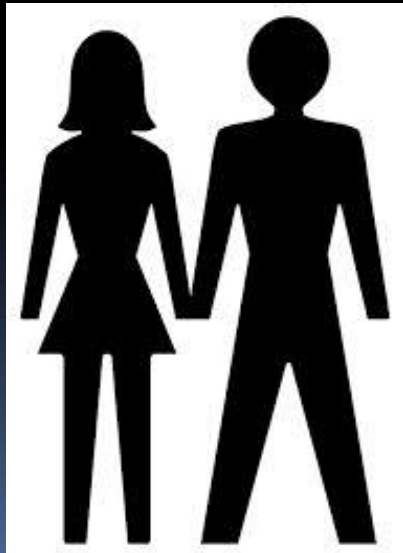
Hoeveel vrouwen/mannen in de zaal ?

1. Vrouw

0

2. Man

0



U kunt nu antwoorden

10

Countdown

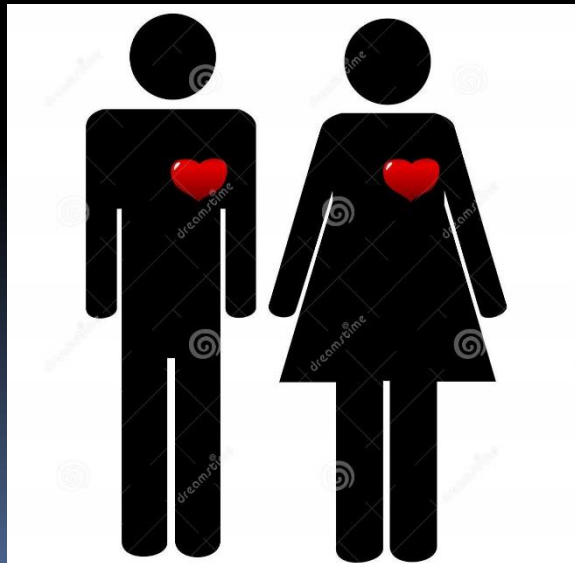
Hoeveel vrouwelijke/mannelijke patiënten in de zaal ?

1. Vrouwelijke patiënten

0

2. Mannelijke patiënten

0



U kunt nu antwoorden

10

Countdown

Welk is uw leeftijd ?

- | | |
|-------------------|---|
| 1. ≤ 20 jaar | 0 |
| 2. 21 – 30 jaar | 0 |
| 3. 31 – 40 jaar | 0 |
| 4. 41 – 50 jaar | 0 |
| 5. 51 – 60 jaar | 0 |
| 6. 61 – 70 jaar | 0 |
| 7. 71 – 80 jaar | 0 |
| 8. ≥ 81 jaar | 0 |

U kunt nu antwoorden

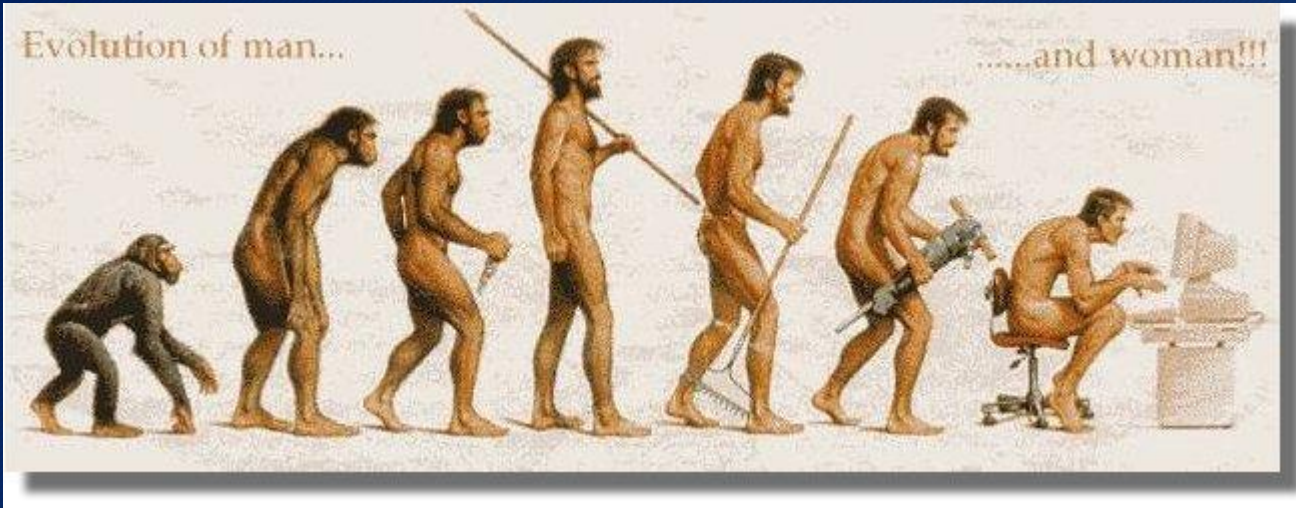
10

Countdown

1. Welvaart en stress

- De welvaartmaatschappij
- heeft zijn keerzijde !!!
- Welvaarziekten : depressie, hartproblemen, diabetes, chronische vermoeidheidssyndroom,

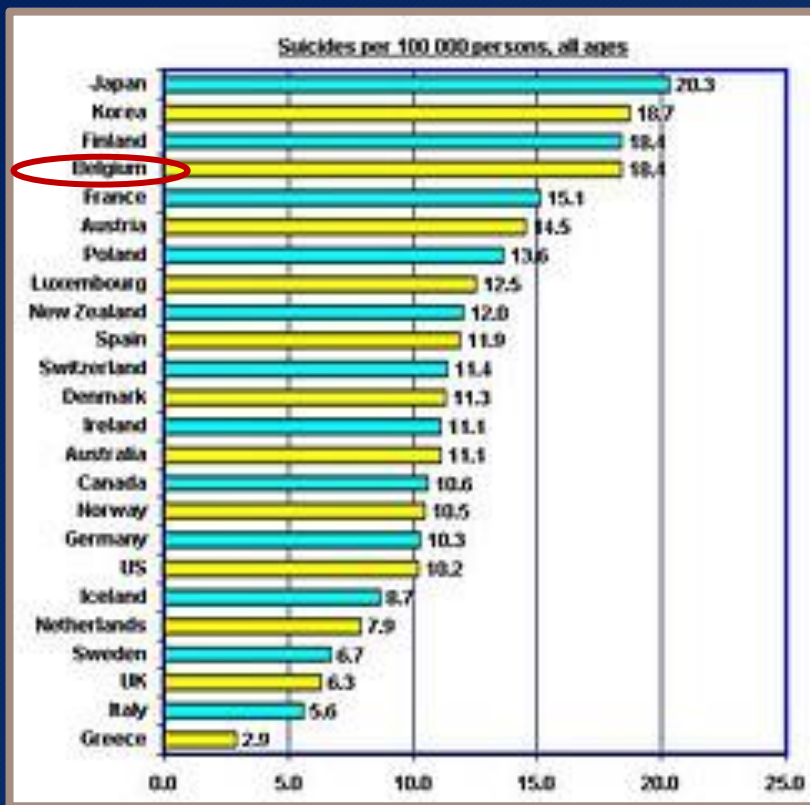




Nu: complexiteit van de maatschappij, mentale arbeid, het individualisme, verminderde familiale en sociale steun



Steeds meer 'niet-depressieve' mensen nemen antidepressiva om hun weerstand te verhogen en te voorkomen dat zij niet bezwijken aan alle eisen van de welvaartmaatschappij !



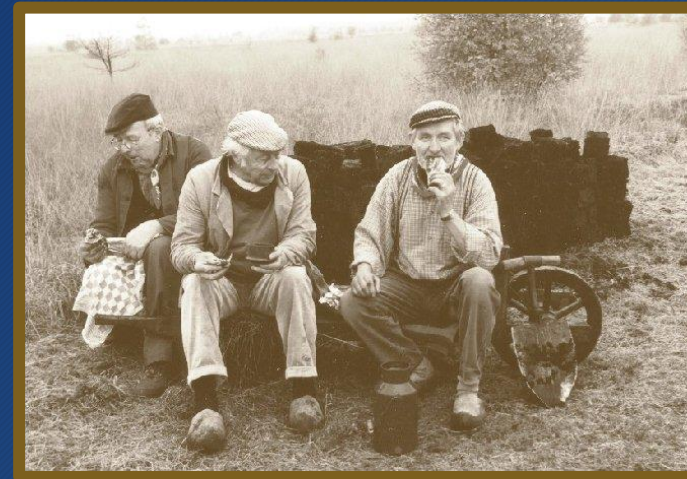
“Ik heb het druk”

Hoog zelfdodings-
cijfer in België



Was er vroeger ook stress?

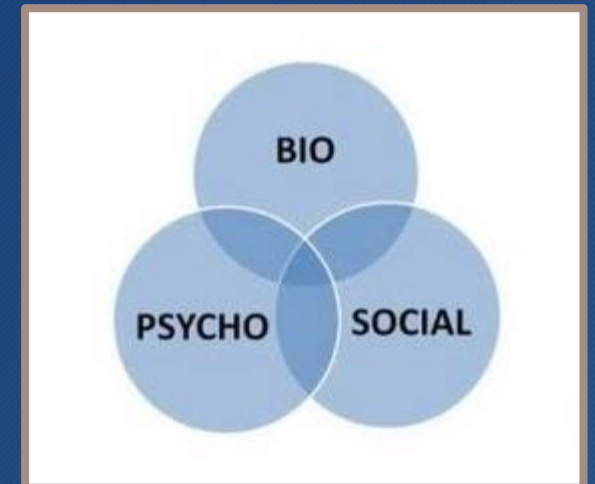
- **Vroeger:** stress gekoppeld aan zware lichamelijke arbeid en gebrek aan comfort



2. Wat is stress?

Stress is wat er gebeurt als we geconfronteerd worden met een **fysieke, psychische of sociale situatie**, die ons **evenwicht verstoort** op :

- **lichamelijk vlak**: ziektes, pijn, ongemakken, ...
- **psychisch vlak**: tijdsdruk, angsten, ...
- **sociaal, relationeel vlak**: conflicten, echtscheiding



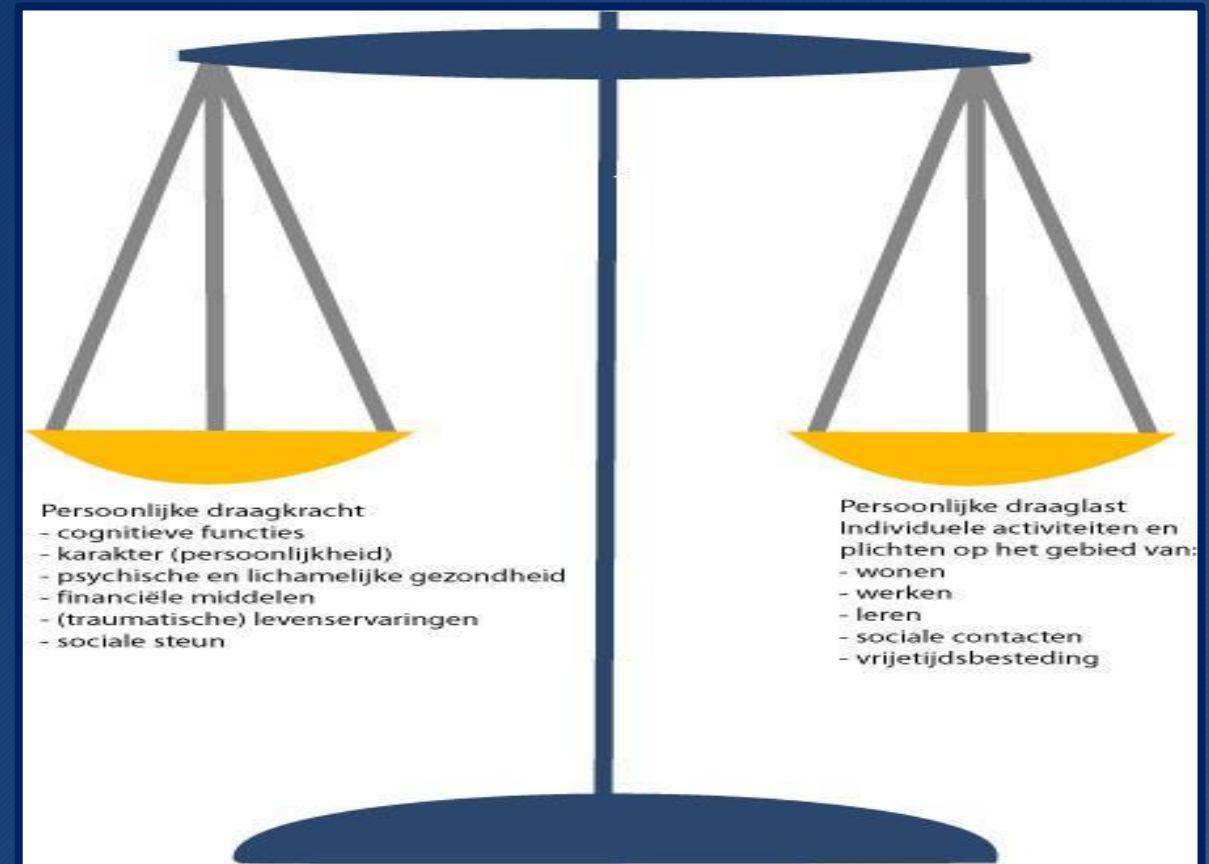
Stress is een ernstige **verstoring van het evenwicht** tussen de eisen die door een bepaalde situatie gesteld worden

DRAAGLAST, STRESSOR(en)

en

de capaciteiten die aanwezig zijn om die situatie het hoofd te bieden

DRAAGKRACHT, VEERKRACHT, WEERBAARHEID



Stress kan zowel positief ...

- Toegenomen alertheid en concentratie
- Creativiteit stijgt
- Stimulans voor spierfunctie, voor het hart
- Groter uithoudingsvermogen
- Grotere weerstand tegen pijn
- Meer energie
- Verbeterde immuniteit



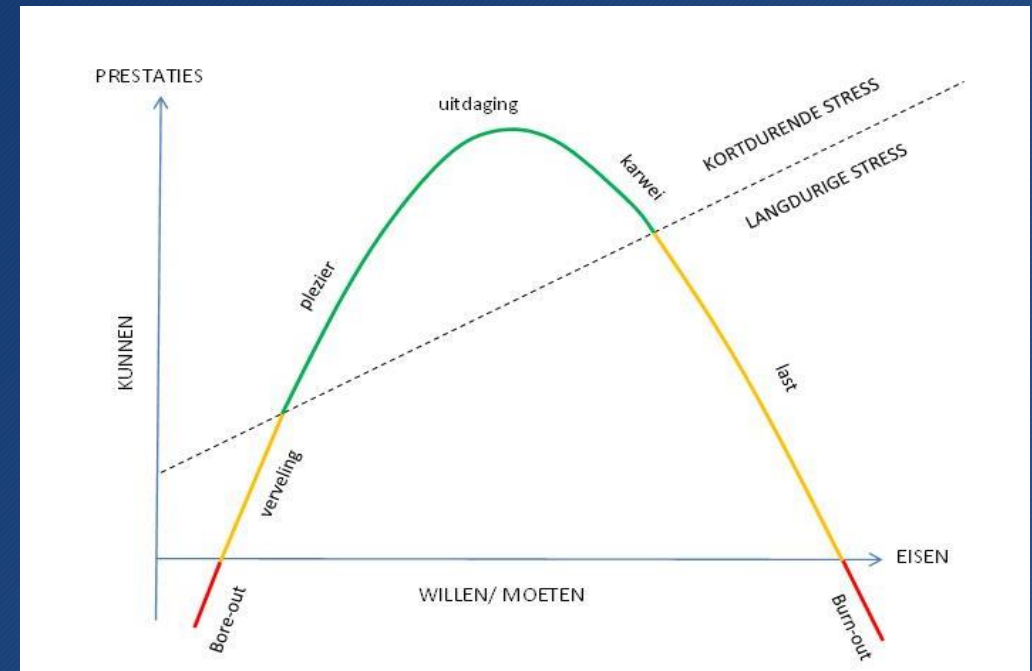
... als negatief zijn

- Rem op presteren
- Verminderde concentratie en aandacht
- Spierspanning en eventueel pijn
- Hoge bloeddruk, pijn op de borst
- Hyperventileren, astma, ...
- Chronisch moe voelen
- Verminderde immuniteit

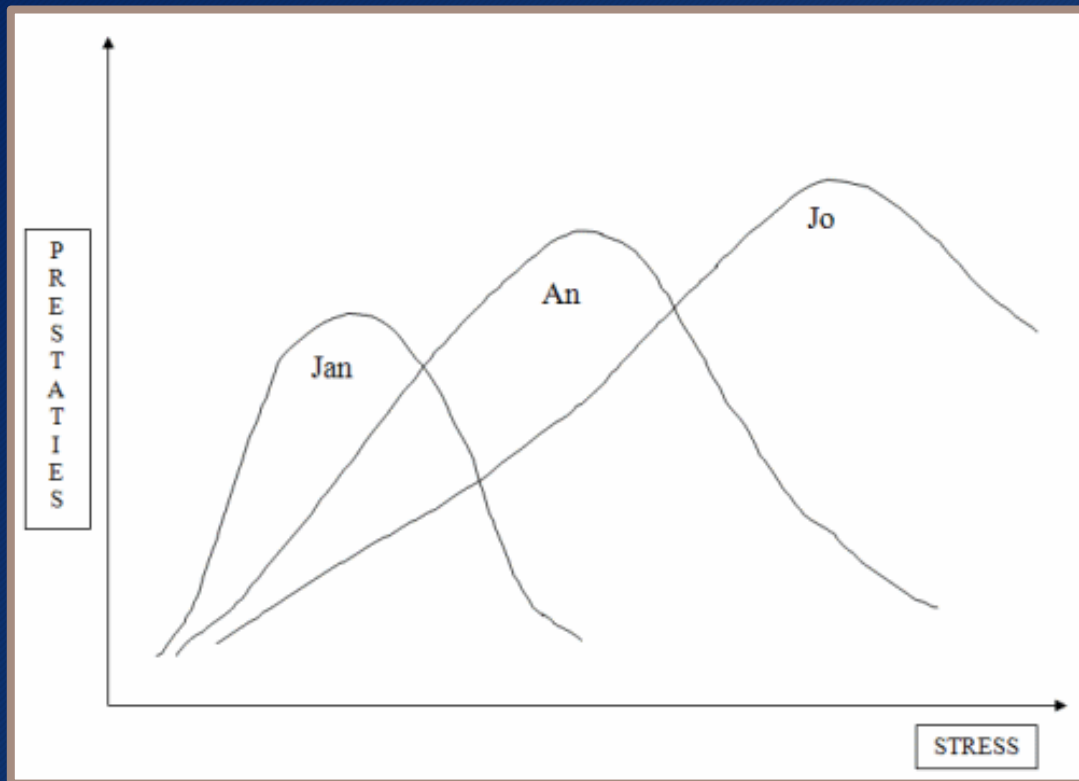


3. Stress en prestatie

- Het goed hanteren van een stresssituatie kan een fantastisch gevoel geven
- Beter presteren als we aan de gestelde eisen kunnen beantwoorden
- Zowel **te weinig** als **te veel** belasting kan negatieve stress veroorzaken.



De hoogte van de top van **onze 'stresscurve'** is afhankelijk van onze veerkracht, stressbestendigheid



Jan

An

Jo

4. Stress en ons denken

- Onze **beoordeling / interpretatie van de situatie** als prettig, moeilijk, vreselijk, hanteerbaar,...
→ stress wordt als positief of negatief ervaren

- Ook interpretatie van eigen mogelijkheden
- Onze interpretatie van het resultaat



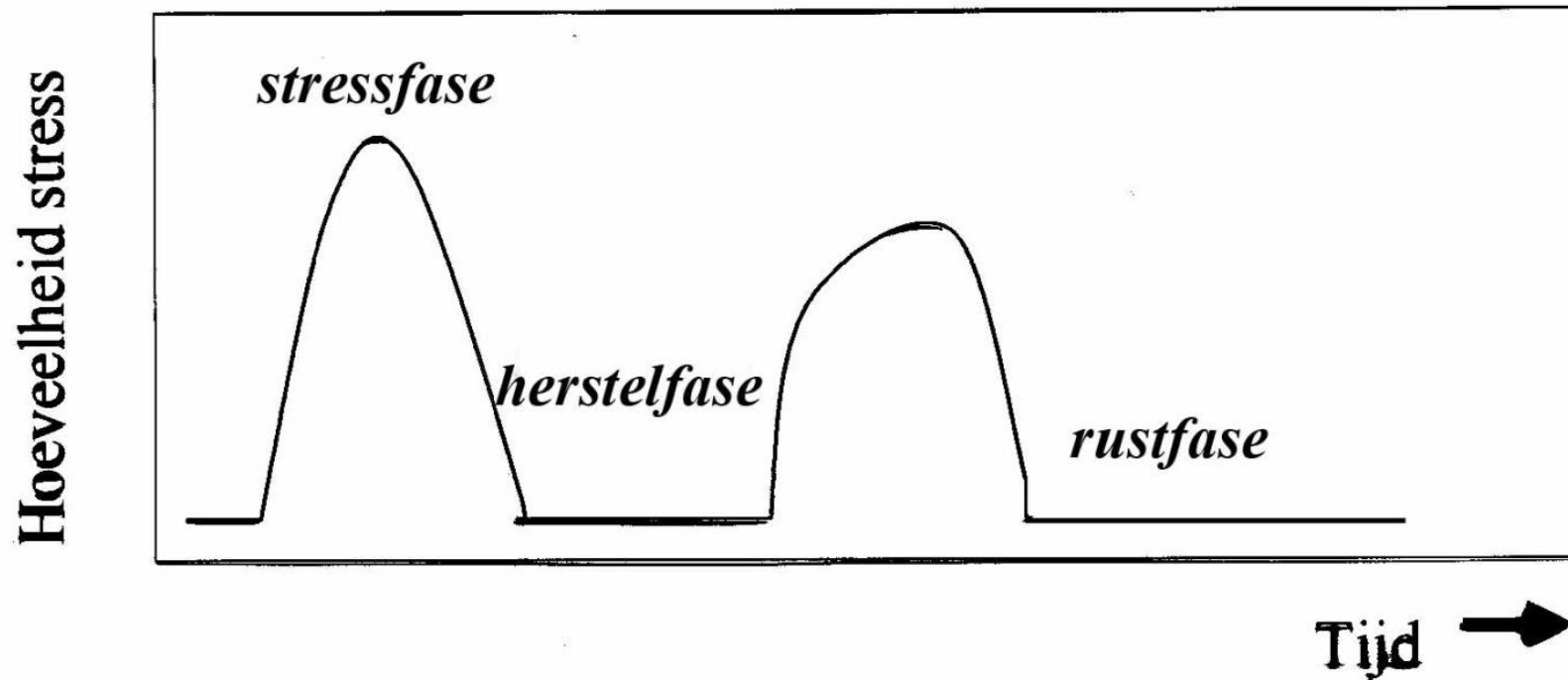
5. Stress en ons lichaam

De mens is genetisch perfect gemaakt voor het hanteren voor stress ...

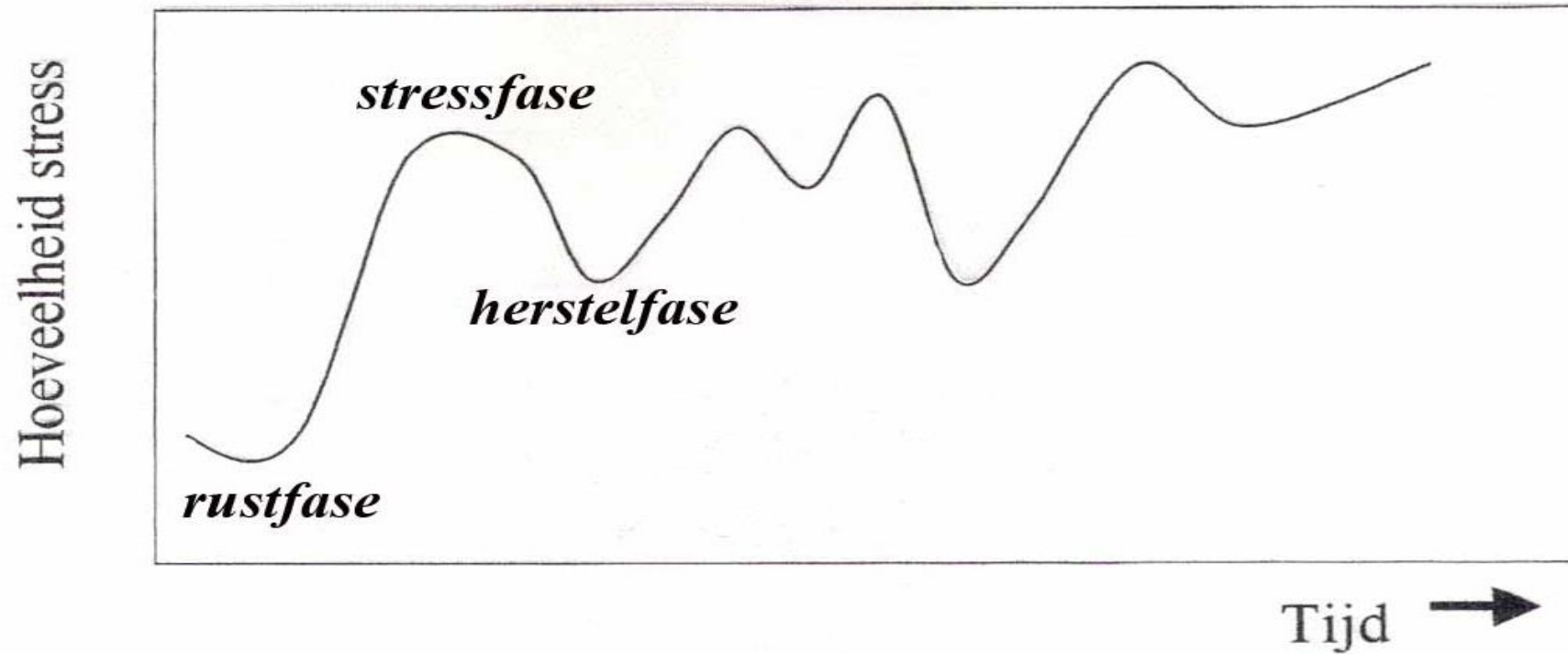
maar ... dan wel voor **kortdurende stress !!**

- Stress gevolgd door ontspanning en herstel
- Gezonde stress is intervalstress
- Onvoldoende herstel :
zelfs in rust niet meer kunnen ontspannen

Stress met voldoende herstel

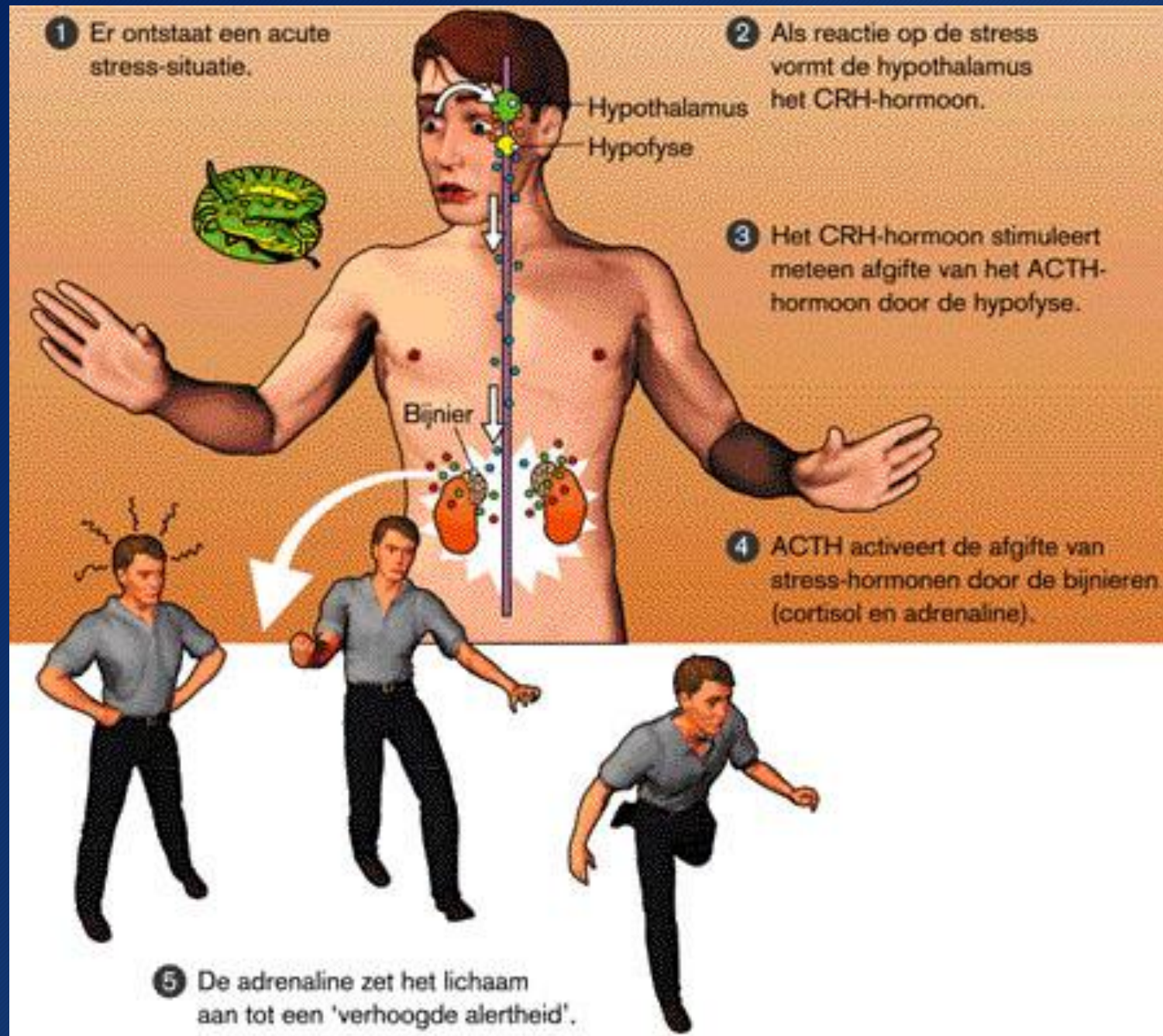


Stress zonder herstel



Invloed op ons lichaam

- Spanning heeft invloed op **ons hele lichaam**, dat gaat automatisch en onbewust
- Stresssituaties: puur **reflexmatige lichamelijke reacties** → snelle, **levensreddende acties** bv spookrijder
- Als de stress groot is: heel ons lichaam wordt geraakt
- Als de stress minder sterk is: enkele organen zullen reageren



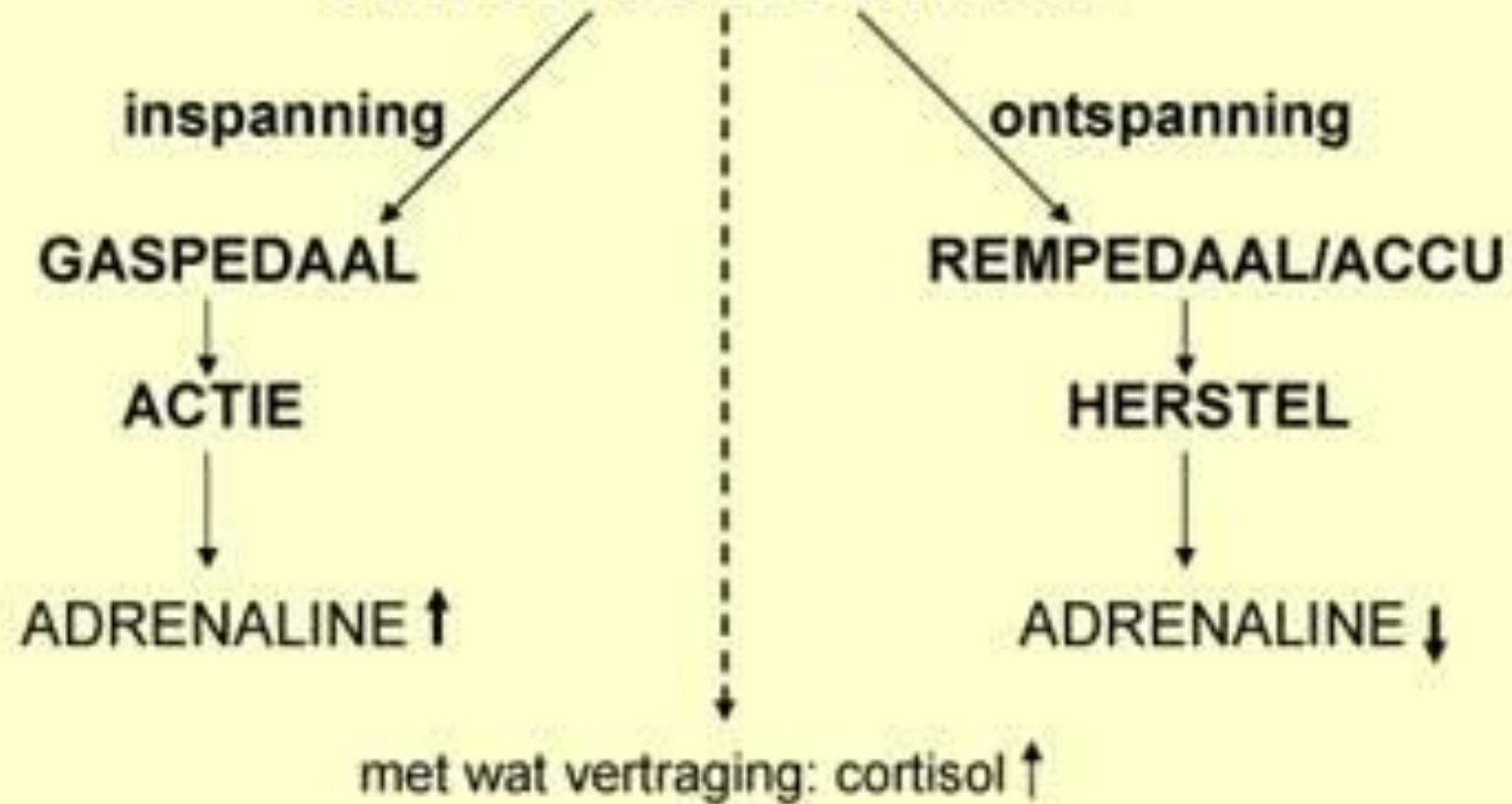
Adrenaline = gas

- Hart → hogere hartslag, hogere bloeddruk
- Hormonen → meer suiker als energiebron
- Cholesterol en vet → ook bronnen van energie
- Rode bloedcellen → meer zuurstof in het bloed
- Witte bloedcellen → bescherming tegen vuil en microben
- Stollingsproducten → snellere stolling bij wonde
- Endorfine (soort natuurlijke morfine) → minder pijn, pepmiddel

Cortisol = rem

- Ander mechanismen treden in werking om 'de motor' af te remmen → herstel, rust !!
 - Ademhaling vertraagt
 - De bloeddruk verlaagt
 - Het hart klopt trager en gelijkmatiger
 - De spijsvertering wordt gestimuleerd
- Herstel nodig om te bekomen van de schrik, ons voedsel te verteren, terug een voorraad energie aan te leggen voor de volgende actie

STRESS REGELCENTRUM



Stress en het ontstaan van ziekten

Stress ...

- veroorzaakt geen ziektes, ook geen hartziektes
- verhoogt het risico op ziekte, samen met andere factoren
- de kans dat je ziek wordt is 4 x groter
- verhoogt het risico op een hartinfarct in dezelfde mate als roken

Een foute levensstijl heeft ook invloed op ons lichaam

Stress & ritmestoornissen, hartinfarct

- Meer hartoverslagen/shocks van ICD in stressperiodes
- 9/11, New York, 2001
- Emoties zoals woede en angst
- Een relatie tussen stress en hartinfarct



STRESSFACTOREN

(CHRONISCHE) STRESS

FYSIOLOGISCHE VERANDERINGEN

- BLOEDDRUK
- VETTEN IN HET BLOED
- FIBRINOGEEN
- HARTSLAG
- RITMESTOORNIS
- STOLLING
- STRESSHORMONEN
- VAATONTSTEKING

GEDRAGSASPECTEN

- ROKEN
- VOEDINGSGEWOONTEN
- CALORIEËN
- LICHAAMSBEWEGING
- TYPE A, TYPE D
- TE VEEL ALCOHOL
- SLAAPSTOORNISSEN

CARDIOVASCULAIR RISICO

6. Stressreacties van vrouwen / mannen

- Stresshormoon cortisol :
 - Bij vrouwen: door spanningen in relaties
 - Bij mannen: door uitdagingen en prestaties
- Bij **vrouwen**: veel oestrogenen (vrouwelijk hormoon) in een stresssituatie, waardoor vermindering van stresshormonen trager verloopt → **langer gestresseerd voelen**, gevoeligheid voor stress is hoger

Vrouwen versus mannen

Vrouwen

1. Vermoeidheid (64%)
2. Slecht slapen (34 %)
3. Prikkelbaar (33 %)
4. Nergens zin in/lusteloos (26 %)
5. Concentratieproblemen (26 %)

Mannen

1. Vermoeidheid (59 %)
2. Concentratieproblemen (35 %)
3. Prikkelbaar (34 %)
4. Hoofdpijn (21 %)
5. Nergens zin in/lusteloos (20 %)

7. Onderscheid stress- en alarmsignalen

Positieve
kortdurende
stress



→ Stresssignalen



→ Alarmsignalen



Positieve, kortdurende stress: groen licht

- Toegenomen alertheid en concentratie
- Stimulans van creativiteit
- Stimulans voor spierfunctie
- Stimulans voor het hart
- Groter uithoudingsvermogen
- Grotere weerstand tegen pijn
- Beter rendement van de longfunctie
- Meer energie
- Verbeterde immuniteit



Stresssignalen: oranje licht

- **Emotioneel:** prikkelbaarheid, ontevredenheid, onzekerheid, gejaagd gevoel, slapeloosheid, lusteloosheid, ...
- **Lichamelijk:** hartkloppingen, hoofdpijn, maag-darmklachten, spierpijn, ruglast, spanning in nek en schouder, moe voelen,...
- **Verstandelijk:** vergeetachtigheid, verstrooidheid, besluiteloosheid, verminderde concentratie, piekeren,
- **Gedrag:** agressie, impulsiviteit, roken, alcoholgebruik, sociale isolatie, meer/minder eten, wenen, nagelbijten, kalmerende medicatie nemen



Alarmsignalen: rood licht

- **Emotioneel**: labiliteit, depressie, apathie, angst, wantrouwen, chronische slaapproblemen, ...
- **Lichamelijk**: chronische hoge bloeddruk, hartinfarct, maagzweer, hyperventilatie, darmklachten,...
- **Verstandelijk**: verwardheid, dwanggedachten, piekeren, ...
- **Gedrag**: alcoholisme, drug, misbruik van medicatie, werkverzuim, ..



→ Deze problemen zijn een teken dat ons lichamelijk en psychisch functioneren ernstig worden bedreigd.

Herken je eigen stress-signalen

= een
belangrijke
eerste
stap !!!



- Normale stressverschijnselen worden belangrijk als het er te veel worden, als ze na een situatie blijven doorgaan, als we er voortdurend of regelmatig last van hebben ... de negatieve stress is een last geworden
- Neem die stresssignalen serieus : probeer te achterhalen waarvoor ze je waarschuwen →

Ernstige alarmsymptomen voorkomen !!

Bijvoorbeeld: Vermoeidheid is een normaal stressverschijnsel, chronische vermoeidheid is een ernstig signaal.

Enkele stress-/alarmsignalen nader bekeken

- Slaapproblemen
- Eetproblemen
- Burn-out en implosie
- Het chronisch vermoeidheidssyndroom
- Emotionele problemen (depressie, angst)
- Verslaving

Slaapproblemen

- Als het functioneren overdag er negatief door beïnvloed wordt
- Als je overdag regelmatig moe bent
- Als je 's avonds te gespannen bent om in slaap te vallen
- Als je 's nachts wakker wordt en niet terug kan inslapen



Oorzaken van niet-lichamelijke aard:

- Psychosociale stress
- Gebruik van opwekkende middelen (cola, koffie, geneesmiddelen)
- Te laat nog aan het werk zijn
- Omgevingsfactoren: te veel licht, te koud, te warm,...
- Oncomfortabele houding



Hoeveel uren slaapt u per nacht ?

- | | |
|----------------------|---|
| 1. < 5 u per nacht | 0 |
| 2. 5 – 6 u per nacht | 0 |
| 3. 6 – 7 u per nacht | 0 |
| 4. 7 – 8 u per nacht | 0 |
| 5. 8 – 9 u per nacht | 0 |
| 6. > 9 u per nacht | 0 |



U kunt nu antwoorden

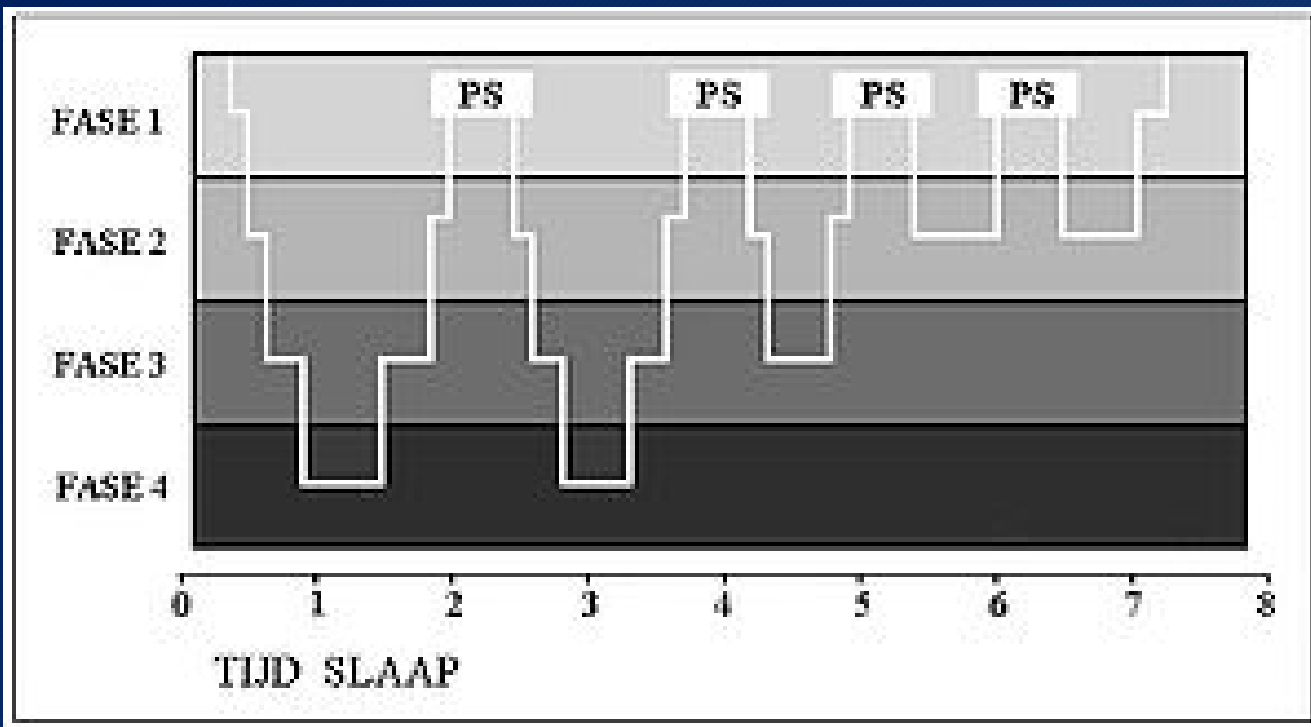
10

Countdown

Slapen we te weinig?

- Normale slaapduur
 - volwassenen: 7 à 8 uur
 - adolescenten: 9 à 9,5 uur
- Voldoende slapen: creatiever - intellectueel beter presteren - stressbestendiger
- Onderzoek:
 - 52% van de volwassenen slaapt onvoldoende
→ **chronische slaapschuld**
 - 80% van de adolescenten slaapt te weinig





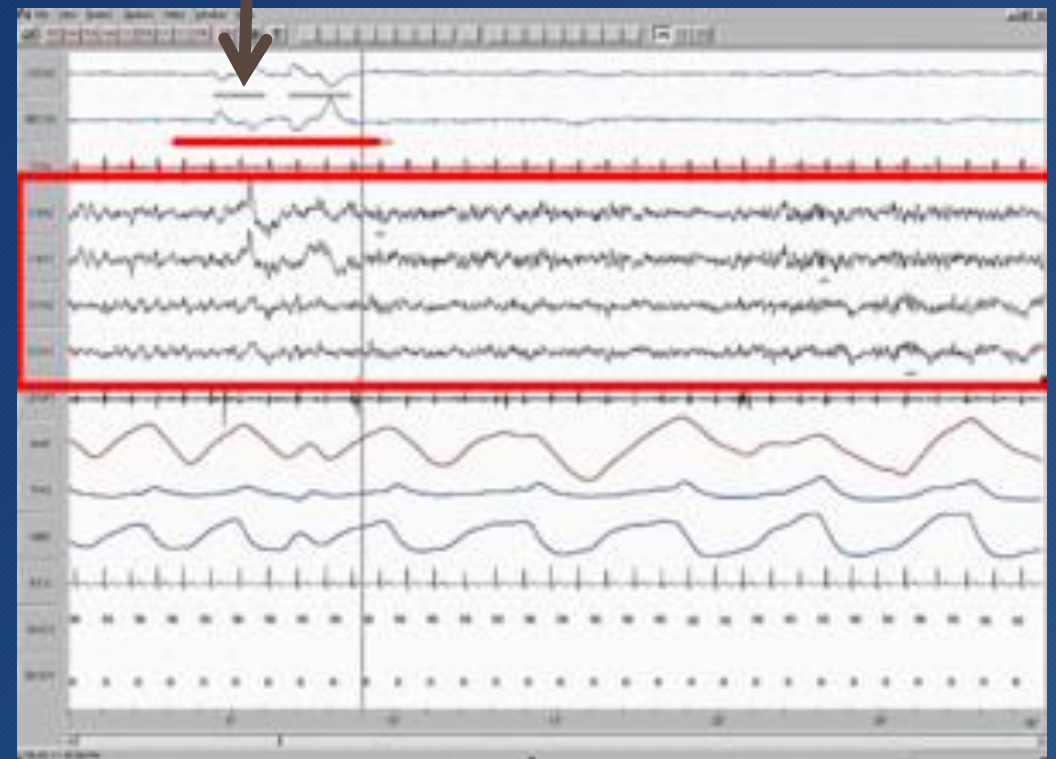
Non-Remslaap: fase 1-4

Rem- slaap of paradoxale slaap (PS)

Rem = Rapid Eye Movement

Snelle EEG golven tijdens de REM-slaap

Snelle oogbewegingen



Gevolgen van te weinig slapen

- Gevolg:
 - Prikkelbaarheid
 - Depressie
 - Trager denken, verminderde concentratie
 - Zwaarlijvigheid en diabetes
- Het is normaal om 1 à 2 x /nacht wakker te worden, als je snel terug inslaapt
- Af en toe een slapeloze nacht is volkomen normaal, zeker na een moeilijke dag

Eetproblemen : te veel / te weinig eten

- Door stress onregelmatig eten, maaltijden overslaan, sneller eten (gevolg : meer lucht inslikken → opgeblazen gevoel)
- Sommigen gaan meer eten, anderen minder
- Eten heeft op veel mensen een **kalmerend effect**
- Maar: onder stress: **spijsvertering verloopt trager**, terwijl we meer eten → twee tegengestelden



Burn-out en implosie

- **Burn-out** : een proces waarbij iemand geleidelijk aan minder goed gaat functioneren, het gevoel in stilaan geestelijk uitgeput te geraken, volkomen leeg zijn, zonder energie, “uitgebrand”; de batterij is grotendeels leeg
- **Psychisch EN lichamelijk uitgeput**
- Vaak het gevolg van een grote persoonlijke, affectieve en emotionele inzet
- **Implosie** : een plotse klap, van de ene op de andere dag; de batterij is totaal leeg

Burn-out

- Hoe meer **idealisme**, hoe meer kans op een burn-out
- Vaak bij goede tot **uitstekende werknemers** : perfectionisme, plichtsgetrouwheid, zichzelf willen bewijzen, moeilijk nee kunnen zeggen, te veel hooi op de vork nemen, zichzelf opofferen,...



Het chronisch vermoeidheidssyndroom

- Bij de minste inspanning uitgeput geraken
- Een **pijnlijk gevoel** in de spieren, pijnlijke en gezwollen lymfeklieren, pijnlijke gewrichten, chronische lichte koorts, hoofdpijn, slaapstoornissen, concentratieproblemen
- Vaak ook tekenen van **depressie**
- Vermoeidheid is niet te meten
- **Oorzaak?** Louter psychisch ? Ook somatisch?

Verslavingsproblemen

- Roken/drugs
- Alcohol
- Geneesmiddelen



Depressie en cardiale problemen

- Depressie is een **risicofactor voor hart- en vaatziekten**, en het hebben van een hartziekte is een risicofactor voor depressie HVZ (hart- en vaat ziekten)
- Schatting : **15% depressie in de cardiologische setting**
- **Postinfarct depressie**: hoe slechter de hartpompfunctie na het infarct, des te meer vermoeidheid er optreedt en des te groter de kans op depressie, eveneens angst voor inspanning

Depressieve klachten

- Depressieve stemming
- Interesseverlies
- Verminderde/vermeerderde eetlust
- Slaapproblemen/continu willen slapen
- Opgejaagdheid/remming
- Moeheid of verlies van energie
- Extreme schuld- of minderwaardigheidsgevoelens
- Concentratieproblemen
- Doodsgedachten/suicidegedachten



Depressieve klachten na hartprobleem ?

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Nooit | 0 |
| 2. Zeer weinig | 0 |
| 3. Af en toe/soms | 0 |
| 4. Regelmatig | 0 |
| 5. Vaak | 0 |



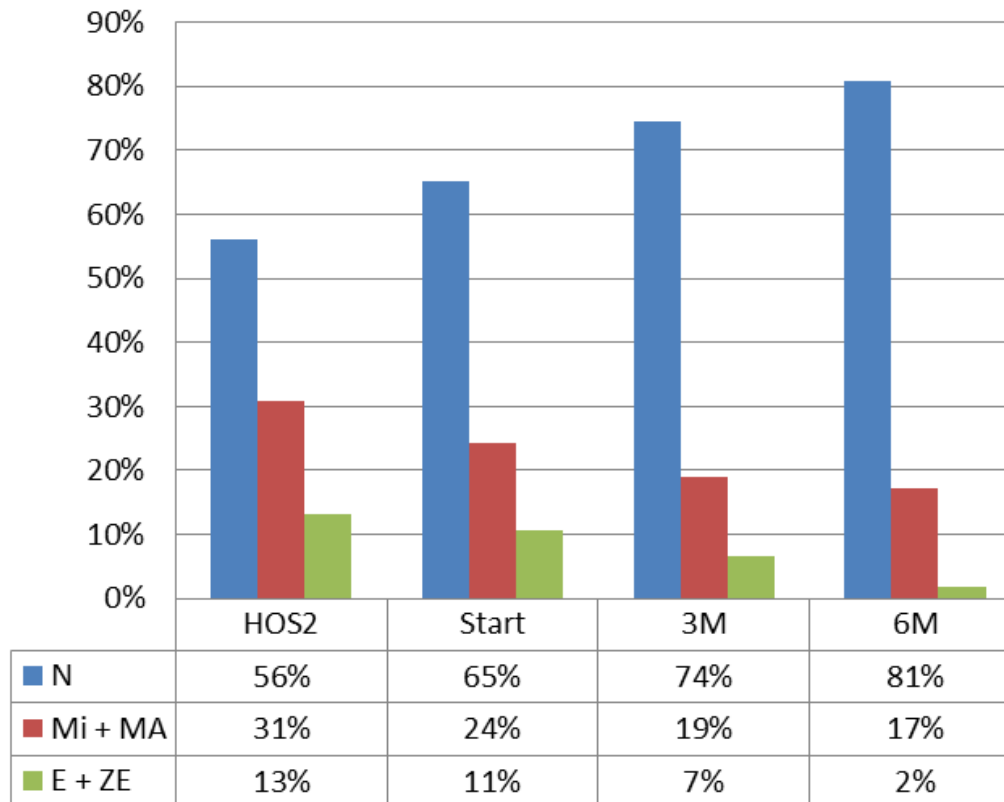
U kunt nu antwoorden

10

Countdown

DASS resultaten: Depressie

D



DASS: Depressie - Angst
- Stress Schaal

Normaal, mild, matig,
ernstig, zeer ernstig

Aantal patiënten (N) :

HOS 639

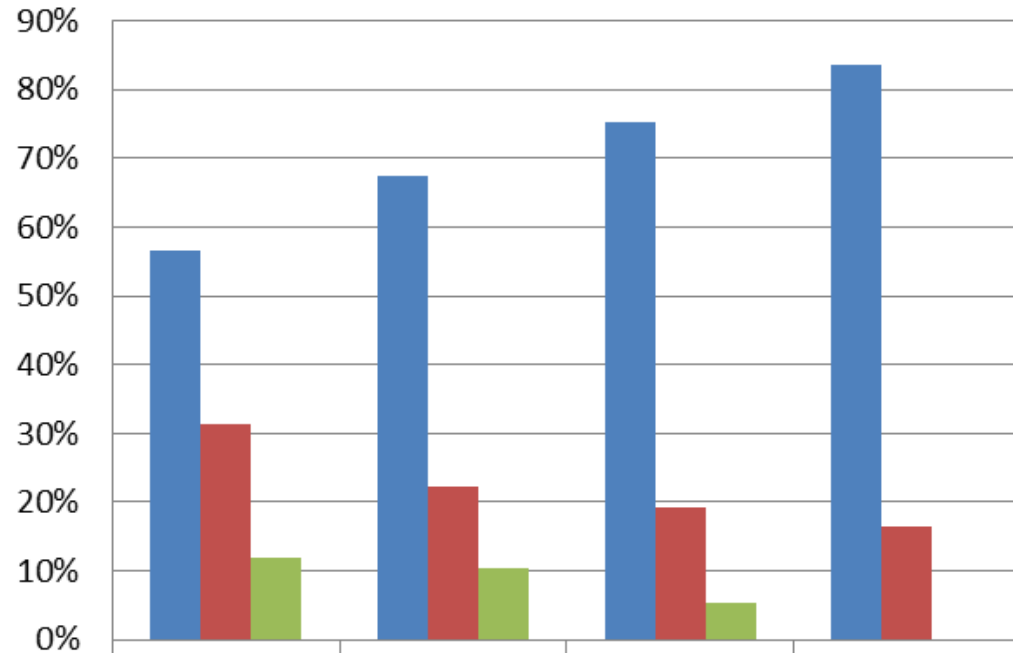
start CR 550

3M CR 343

6M CR 214

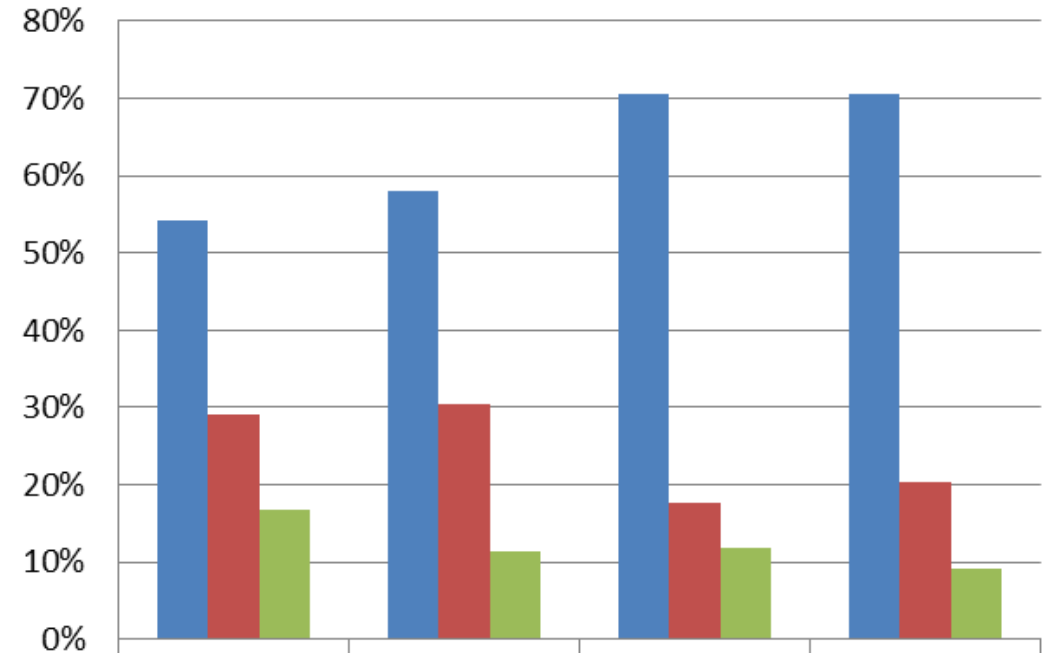
Periode: maart 2010 -
januari 2014

D - Man



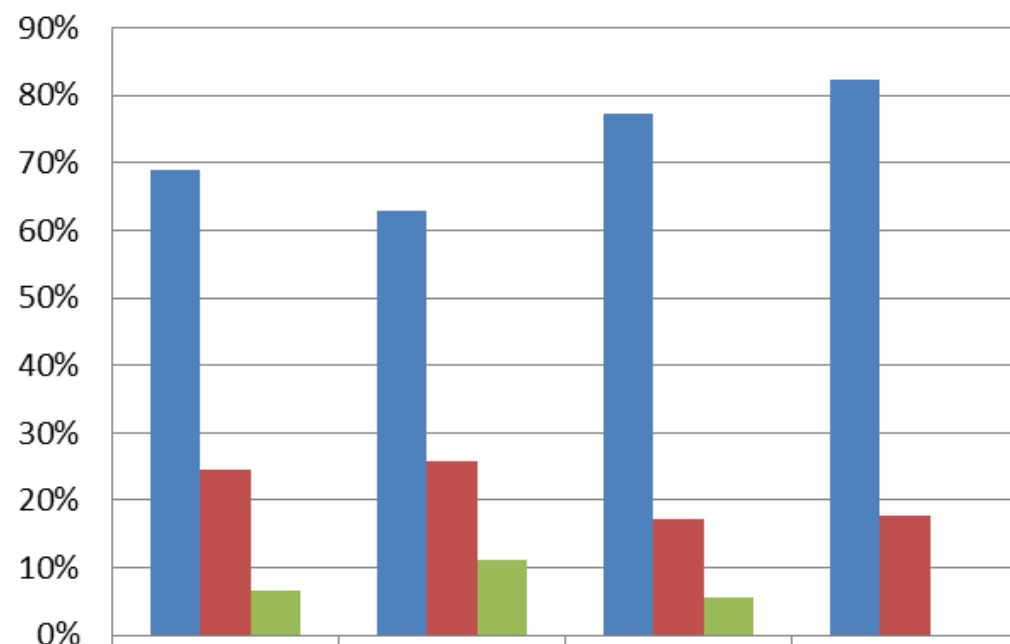
N	57%	67%	75%	84%
Mi + MA	31%	22%	19%	16%
E + ZE	12%	11%	5%	0%

D - Vrouw



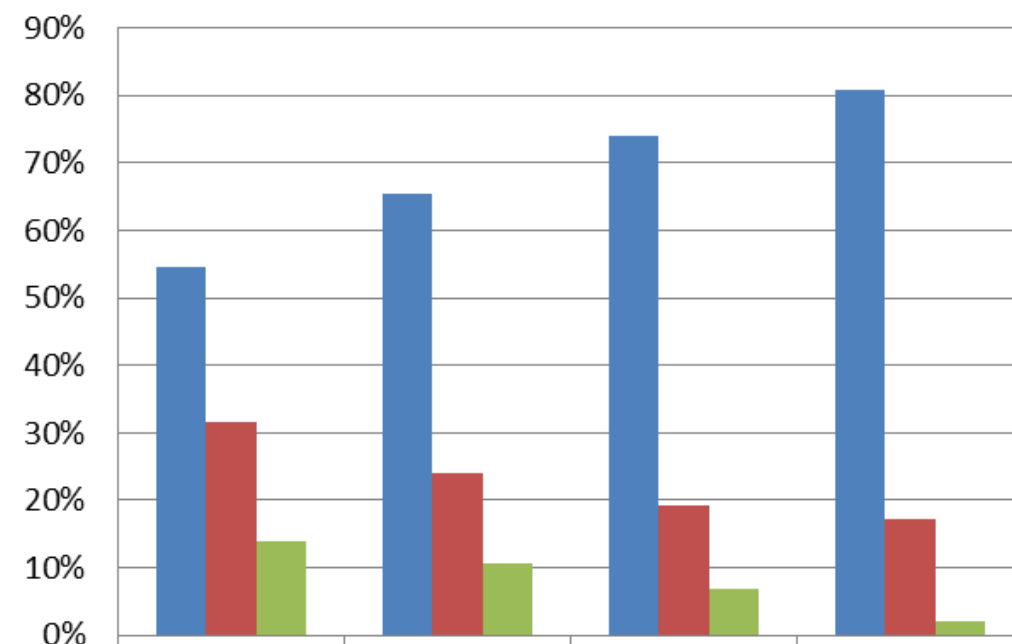
N	54%	58%	71%	70%
Mi + MA	29%	31%	18%	20%
E + ZE	17%	11%	12%	9%

D - $\leq 50J$



	HOS2	Start	3M	6M
N	69%	63%	77%	82%
Mi + MA	25%	26%	17%	18%
E + ZE	7%	11%	6%	0%

D - $> 50J$



	HOS2	Start	3M	6M
N	55%	65%	74%	81%
Mi + MA	31%	24%	19%	17%
E + ZE	14%	11%	7%	2%

Angstklachten

- Overdreven angsten en zorgen
- Een onrealistische visie op problemen
- Rusteloosheid
- Prikkelbaarheid
- Spierspanningen
- Hoofdpijn
- Overvloedig zweten
- Concentratieproblemen
- Misselijkheid
- Vaak naar het toilet moeten
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Trillen

Angst na hartproblemen ?

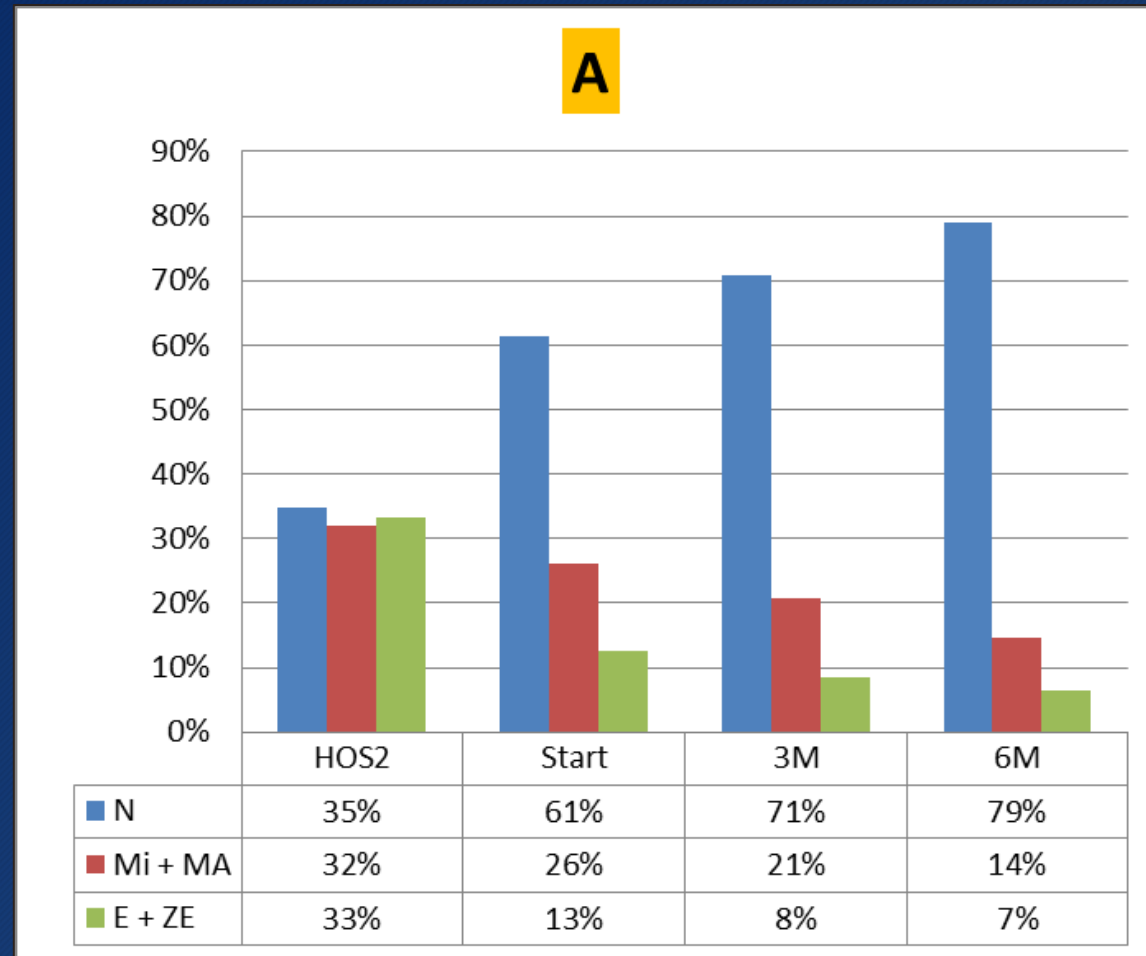
- | | |
|-------------------|---|
| 1. Nooit | 0 |
| 2. Zeer weinig | 0 |
| 3. Af en toe/soms | 0 |
| 4. Regelmatig | 0 |
| 5. Vaak | 0 |

U kunt nu antwoorden

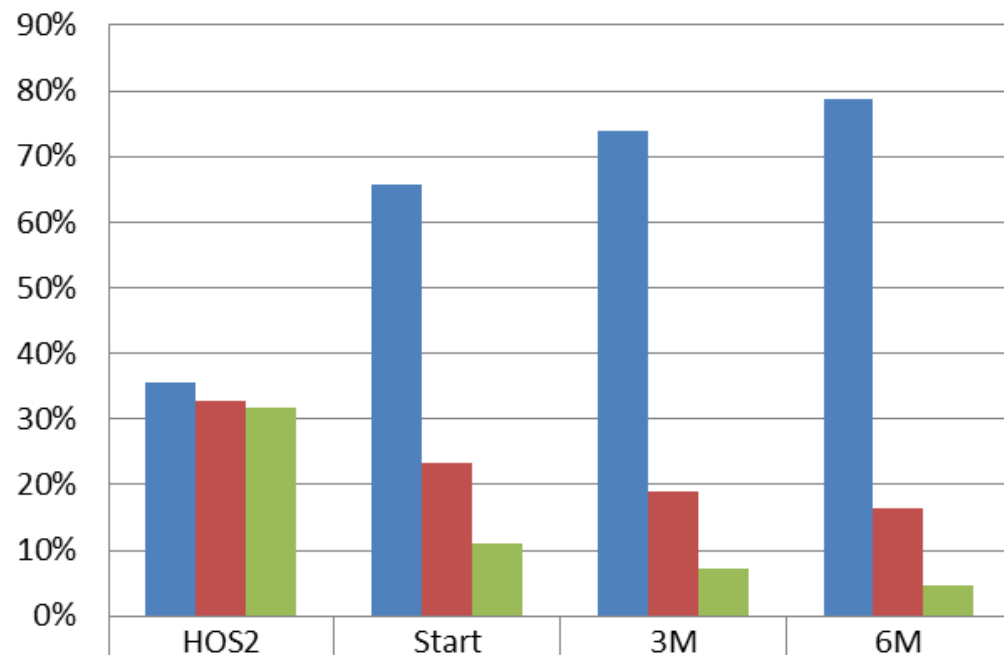
10

Countdown

Dass resultaten: Angst

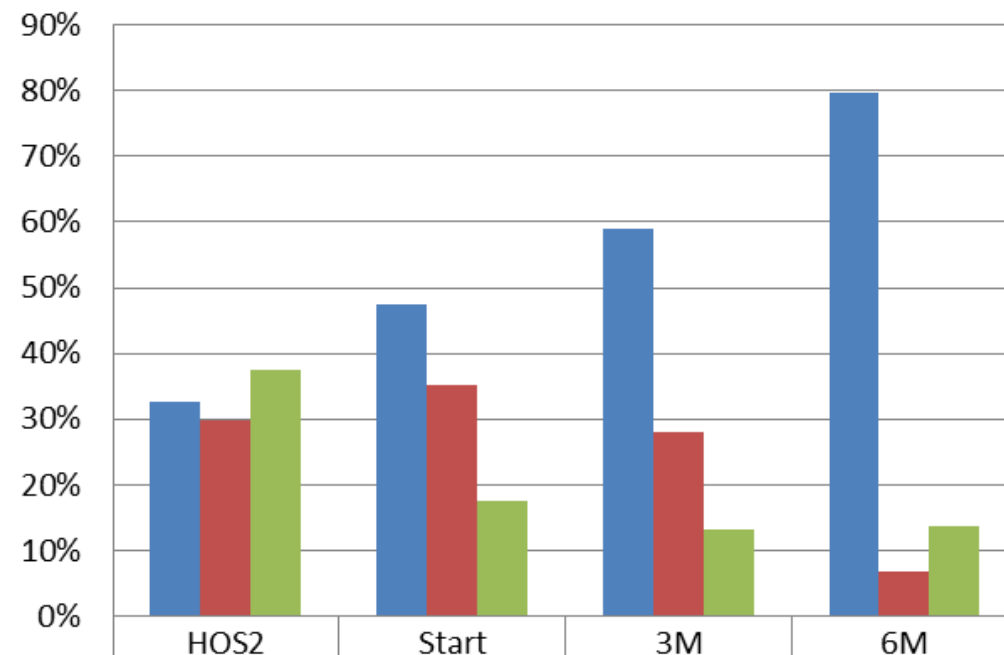


A - Man



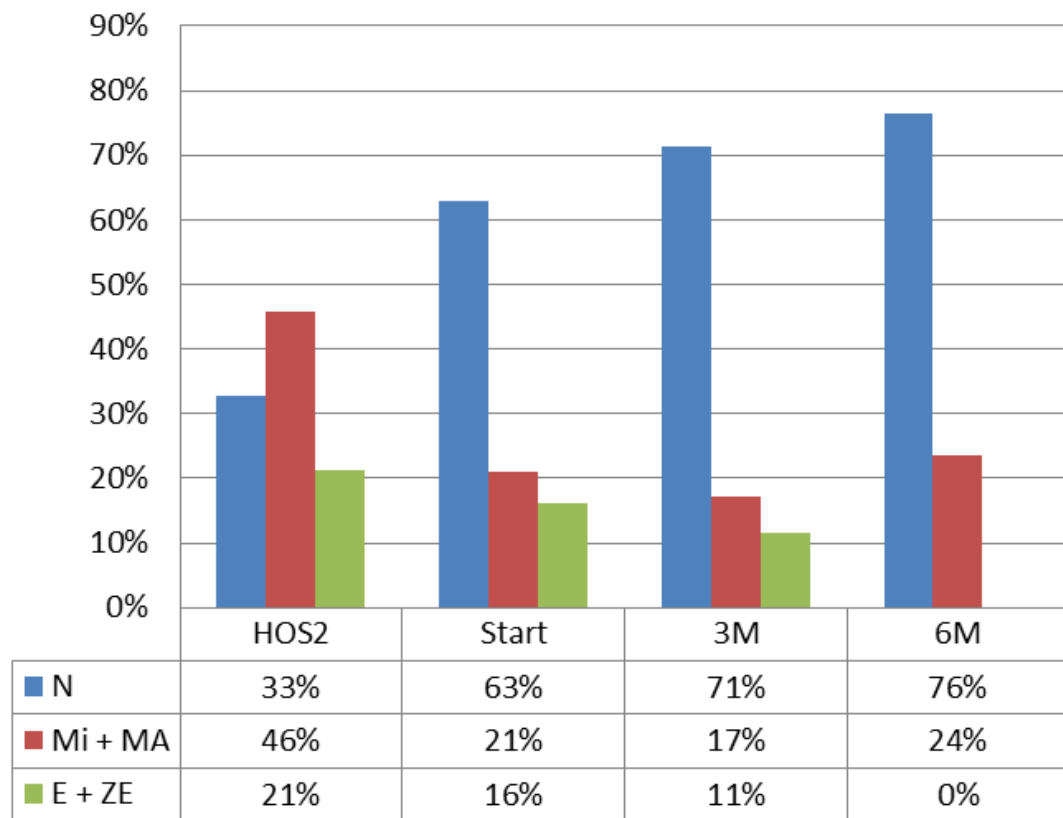
N	36%	66%	74%	79%
Mi + MA	33%	23%	19%	16%
E + ZE	32%	11%	7%	5%

A - Vrouw

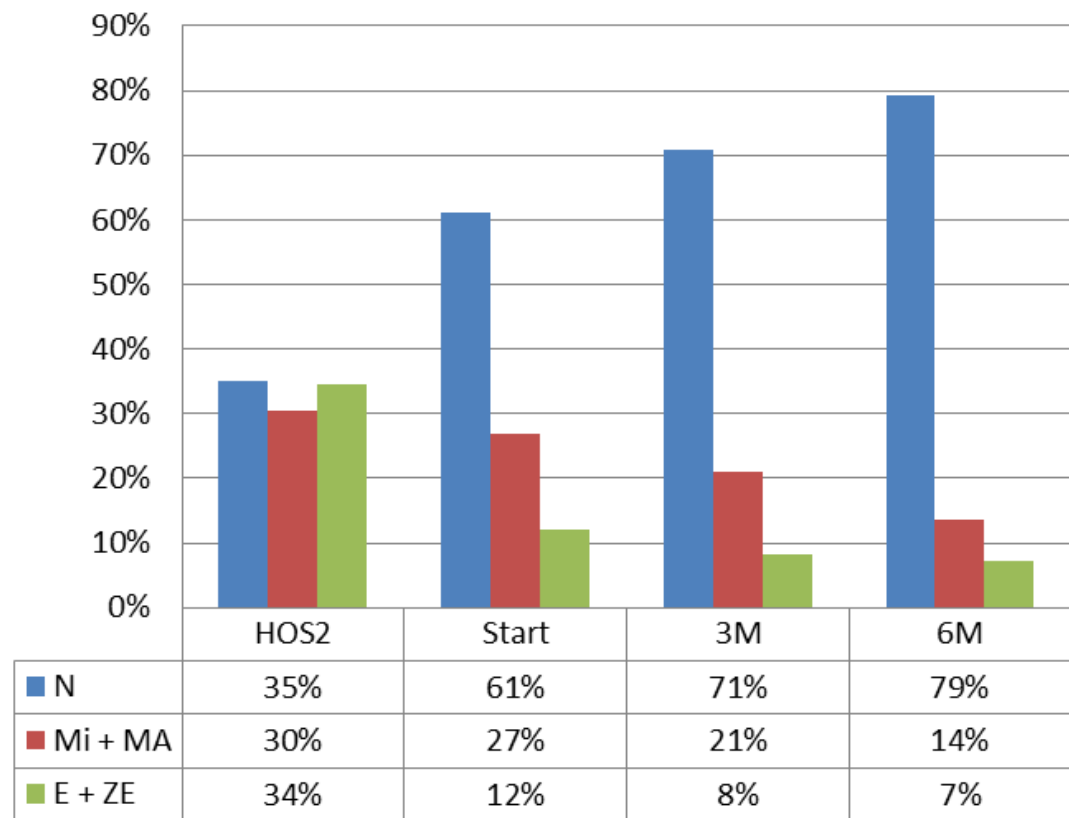


N	33%	47%	59%	80%
Mi + MA	30%	35%	28%	7%
E + ZE	38%	18%	13%	14%

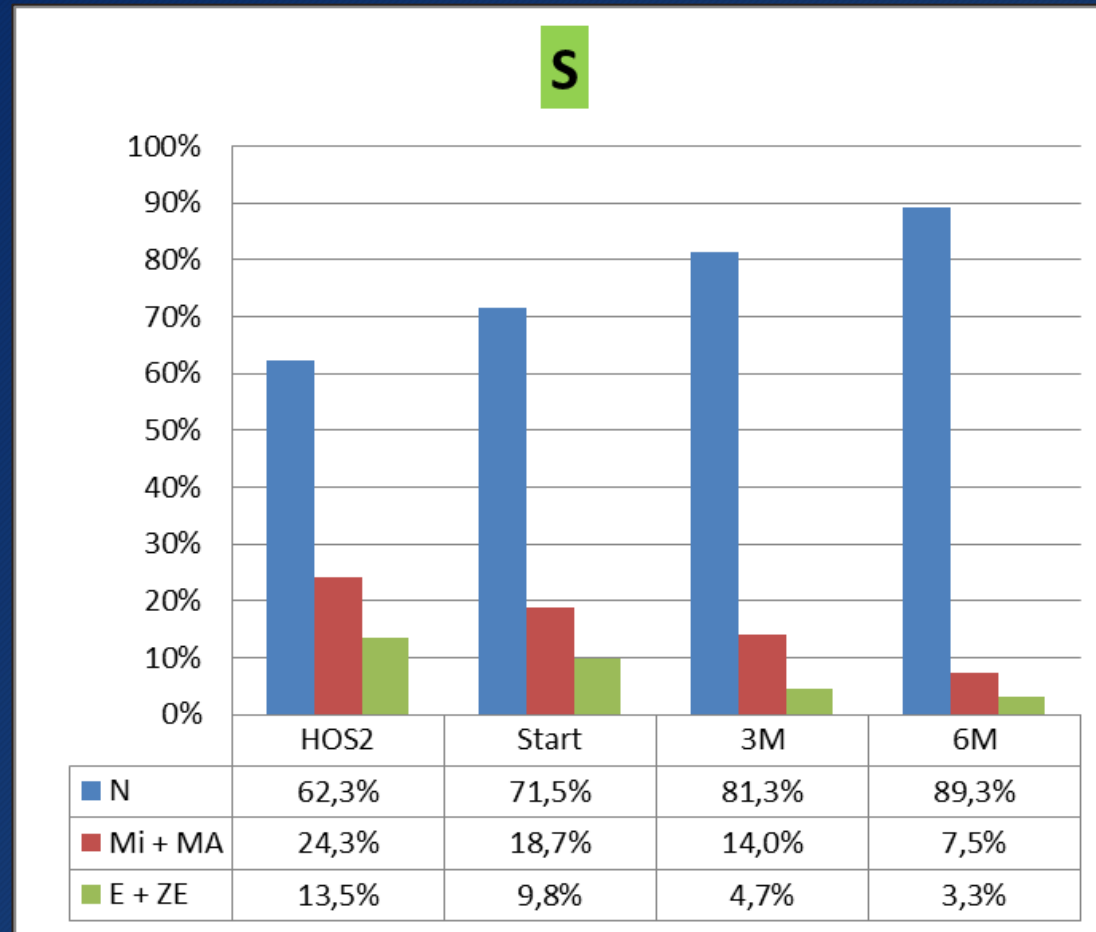
A - $\leq 50J$



A - $> 50J$



Dass resultaten: stress



Waar in herken jij jezelf het meeste ?

- | | |
|--|---|
| 1. Slaapproblemen | 0 |
| 2. Eetproblemen | 0 |
| 3. Burn-out | 0 |
| 4. Chronische vermoeidheid | 0 |
| 5. Emotionele problemen (depressieve stemming/angst) | 0 |
| 6. Verslavingsproblemen (alcohol, roken, medicatie) | 0 |

U kunt nu antwoorden

10

Countdown

8. Medebepalende factoren

- Erfelijke factoren
- Persoonlijke copingstijl
- Kwetsbaarheid/veerkracht
- Onvoorspelbare/ onbeïnvloedbare situaties
- Aangeleerde hulpeloosheid
- Sociale steun

Erfelijke factoren

- Er zijn aangeboren factoren die stressgevoeligheid mede bepalen
- Erfelijke factoren bepalen onze grenzen en onze mogelijkheden
- Onze veerkracht verhogen door studie, training, ervaring, sport en een gezonde levensstijl

Persoonlijke copingstijl

- We hebben allemaal onze ‘**voorkeurreacties**’, reactiepatronen, ook wel ‘copingstijl’ genoemd
= min of meer persoonlijke reactiestijl
- Introverte versus extraverte mensen
- Rigide versus flexibele mensen
- Het kunnen **wisselen van copingstijl** naargelang de situatie

Type D persoonlijkheid

- Veel negatieve emoties, zich veel zorgen maken, piekeren
 - Deze negatieve emoties niet uiten (uit angst voor kritiek of afwijzing), sociale geremdheid
- vermoeidheid, uitputting, depressieve stemming, angstgevoelens, het niet meer zien zitten,...
- D = Distressed



Herken je bij jezelf Type D ?

1. Ja

0

2. Neen

0

U kunt nu antwoorden

10

Countdown

Type D en hartklachten

- **Rechtstreeks verband:** angst/spanning → hartritme is verstoord, verhoogde bloedstolling, hoge bloeddruk, ...
- **Onrechtstreeks verband:** vaak een minder gezonde levensstijl nl roken, geen tijd maken om te eten, doktersadviezen minder goed opvolgen, meer passief worden, zich terugtrekken, geen hulp vragen,....

Type A persoonlijkheid

- Snel praten, eten, lopen
- Zich vlug vervelen
- Egocentrisch
- Anderen niet laten uitspreken
- Meerdere zaken tegelijk doen
- Zich niet kunnen ontspannen
- Perfectionisme
- Onzekerheid
- Snel boos, irritatie
- Vijandigheid
- Zich afreageren op anderen
- Competitie, hoge normen
- Strijd met de klok
- Zichzelf opjagen
- Meer gezondheidsklachten

Kwetsbaarheid versus veerkracht

- **Veerkracht** = individu x omgeving, dit wil zeggen:
- **Stressbestendigheid** is het resultaat van de wisselwerking tussen individu en situatie (ook de opvoeding)
- Stressbestendigheid is GEEN puur persoonlijkheidskenmerk
- Een persoon kan stressbestendig zijn in de ene stresssituatie maar stressgevoelig in een andere situatie
- Stressgevoelige mensen voor sommige jobs beter geschikt !

Onvoorspelbare en onbeïnvloedbare situaties

- Gevoel van **geen controle te hebben**, geen invloed te kunnen uitoefenen, machteloosheid, hulpeloosheid
→ zeer stresserend
- Experiment met ratten
- Onderzoek bij mensen
- Het is voor iedereen belangrijk dat we 'controleknoppen' hebben in ons leven. Een belangrijke is de '**PAUZE-KNOP**'
- Ons concentreren op de zaken waar we echt invloed op kunnen uitoefenen, niet teveel zorgen maken over zaken waar we geen invloed op hebben



Aangeleerde hulpeloosheid

- In veel situaties ons hulpeloos gevoeld → aangeleerde hulpeloosheid
- Zo kan hulpeloosheid een gewoonte, een karaktertrek worden
- Depressieve mensen
- Denkproces: 'alles loopt toch altijd verkeerd'
- Kenmerken: Geen energie meer om te reageren, geen nieuw gedrag meer willen uitproberen, passiviteit, ...

Hulpeloos vs niet hulpeloos voelen

- Hulpelozen:
 - Succes: omdat het - de taak - gemakkelijk was
 - Falen: omdat je niks kan, gebrek aan kunnen
- Niet hulpelozen
 - Succes: als een gevolg van hun intelligentie
 - Falen: omdat de taak te moeilijk was

Sociale steun

- Sociale steun bevordert de veerkracht, gebrek eraan bevordert ziekte en vertraagt genezing
- ‘het gevoel’ over sociale steun te beschikken !
- Een goed gesprek, een luisterend oor → stress-verlagend
- Onderzoek: minder hartproblemen bij mensen met veel steunende contacten
- Steun die als vernederend/betuttelend wordt ervaren → geen positief effect

Hoe bezorgd was je als partner ?

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Niet bezorgd | 0 |
| 2. Een beetje bezorgd | 0 |
| 3. Normaal bezorgd | 0 |
| 4. Toch wel erg bezorgd | 0 |
| 5. Overmatig bezorgd | 0 |

U kunt nu antwoorden

10

Countdown

Hoe heb je als patiënt die bezorgdheid ervaren ?

- | | |
|---|---|
| 1. Ik voelde die bezorgdheid niet | 0 |
| 2. Ik vond zijn/haar bezorgdheid normaal | 0 |
| 3. Zij/hij was toch wel erg bezorgd | 0 |
| 4. Zijn/haar bezorgdheid was storend | 0 |
| 5. Zijn/haar bezorgdheid was te betuttelend | 0 |

U kunt nu antwoorden

10

Countdown

Sociale steun

- **Bronnen** : de familie, het gezin, in de eerste plaats de partner
- **Vrouwen** zijn actiever in het zoeken van steun en het geven van steun
- Het gaat over: affectie, emoties mogen uitdrukken, emotionele steun, waardering, zorg geven en krijgen, praktische hulp, ..
- ... **het gevoel erbij te horen !** = even belangrijk dan een gevoel van autonomie

Steun van de levenspartner

- Een slechte, **vijandige relatie** verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, infectieziekten en andere gezondheidsproblemen
- Vooral bij de man !
- Hoe hoger de functie, hoe meer mannen gehuwd (95%) zijn en hoe minder hun vrouwen zelf werken
- Vrouwen: in een hoge functie vaak ongehuwd (40%) OF krijgen minder steun van de partner



... een verschuiving



- Mannen blijken het belang van hun betrokkenheid op het gezin meer en meer belangrijk te vinden
- Meer en meer in de richting van **dubbele-carrièregezinnen**
- Voor vrouwen betekent dit meestal dat zij onder een dubbele belasting staan: job, huishouden, zorg voor de kinderen
 Ideaal = veel steun van de partner
- De grootste stressfactor = **TIJD**

Tijdsgebrek

- **Verschillende rollen** verdelen (partner, huishouden, kinderen) → te weinig tijd als we alle rollen goed willen opnemen
- De moeilijkste periode : **gezin met jonge kinderen**
- Bij werkende vrouwen neemt de kans op hartproblemen toe naarmate het aantal kinderen toeneemt !
- Maar, ongehuwde vrouwen veel stress door gemis aan partner, kinderen



- Vrouwen zijn meer betrokken op anderen, meer sociale contacten, dit bevordert hun veerkracht
- Vrouwen zoeken meer steun bij andere vrouwen, mannen zoeken vooral steun bij hun partner
- MAAR : negatieve gebeurtenissen op sociaal vlak (conflicten) → grotere negatieve impact op vrouwen
- Mannen geraken daardoor minder van slag, tenzij het om hun gezin/familie gaat

9. *Veerkracht-verlagende gebeurtenissen*

1. Stress in het privéleven
2. Stress op het werk (bedrijf, huishouden, vereniging)
3. Stress door een verkeerde levensstijl

Stress in het privéleven

- Alledaagse, terugkerende irritaties en ergernissen
- Chronische belastende omstandigheden
bv. Opvoedingsproblemen, hartziekte,
verzorging ziek familielid,
huwelijksproblemen, mantelzorgstress,..
- Ingrijpende levensgebeurtenissen
bv. Sterfte, echtscheiding, ontslag,... ook positieve: huwelijk, geboorte,...



Stress op het werk

- Overbelasting: te veel werk, te moeilijk werk
- Onderbelasting: te weinig werk, eenvoudig of eentonig werk
- Onduidelijke functie- en taakomschrijving
- Teveel verantwoordelijkheid
- Onvoldoende steun, geen respect
- Onzekerheid over de toekomst
- Overplaatsing
- Slechte evaluatie
- ...



Stress door foute levensstijl

- Verkeerde levensstijl: roken, alcoholmisbruik, medicijngebruik, verkeerde eetgewoonten, gebrek aan beweging → daar kunnen we zelf wat aan doen
- Levensgewoonten: workaholic, multitasking, continu online zijn, continu telefonisch bereikbaar zijn,...
- Perfectionisme (gezond vs niet-gezond) verhoogt de kans op depressie
- Het ontbreken van sociale steun



Roken: elke sigaret is er één te veel

- Roken is een verslaving, psychisch en lichamelijk
- Alcohol versterkt de prettige ervaringen van nicotine
- Hoe jonger men begint te roken, hoe ernstiger de lichamelijke schade
- Verhoogde kans op mond-, keel- en longkanker, hartinfarct, ziek zijn (griep, verkoudheid), miskramen en vroeggeboorte, ...

Roken en hartproblemen

- Beschadiging en vernauwing van de bloedvaten
- Verhoging van het risico op bloedklonters
- Verlaging van de hoeveelheid zuurstof in de bloedcellen

Stoppen met roken heeft altijd zin :

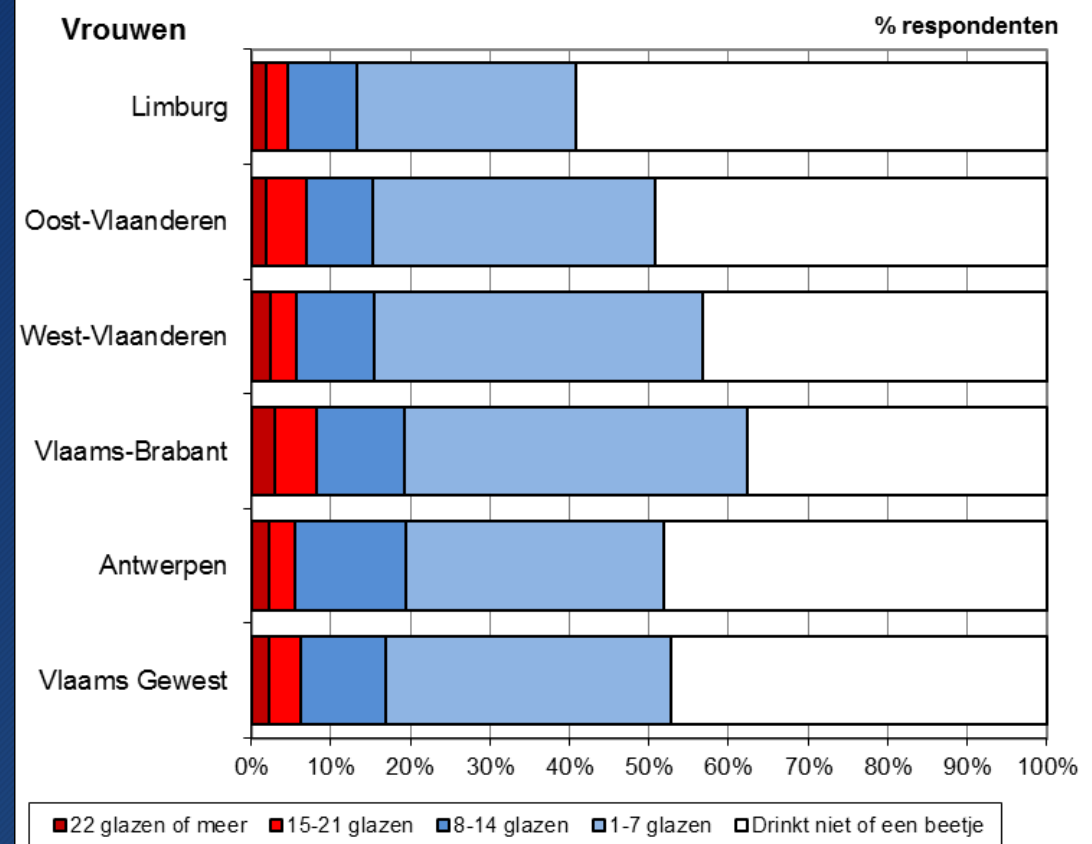
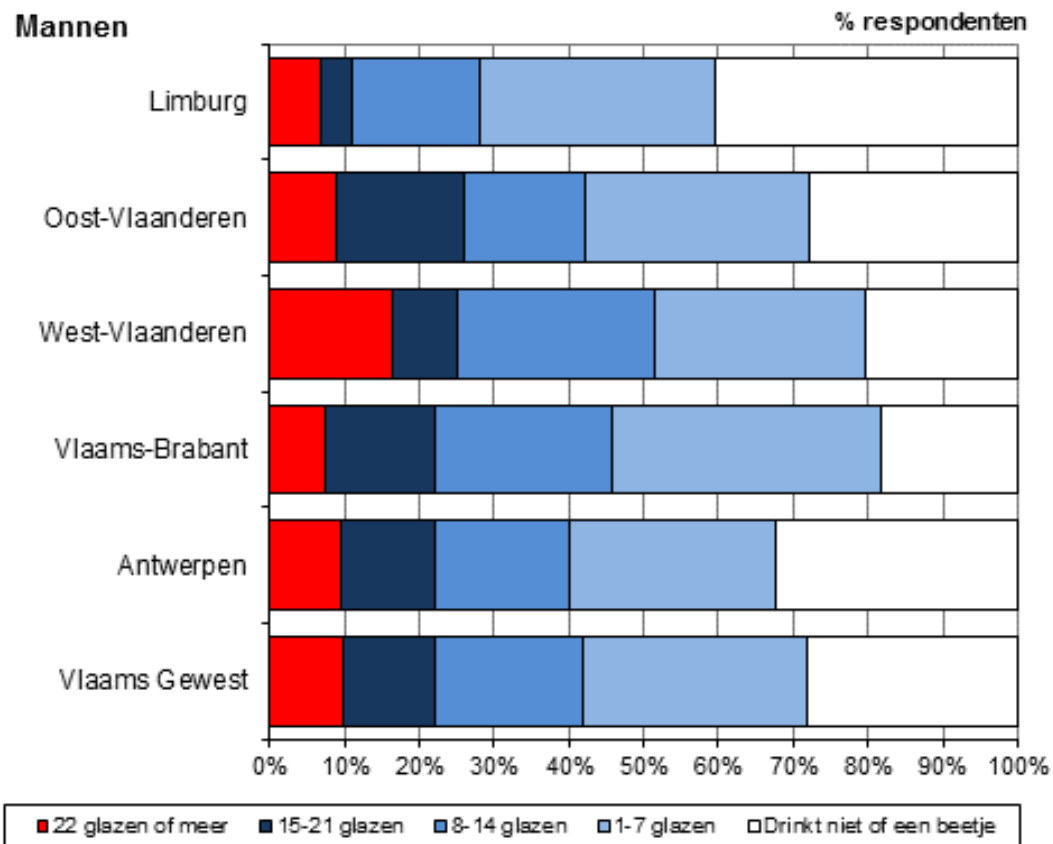
- In 15 jaar verdwijnt de schadelijke invloed



Alcohol: geniet met mate

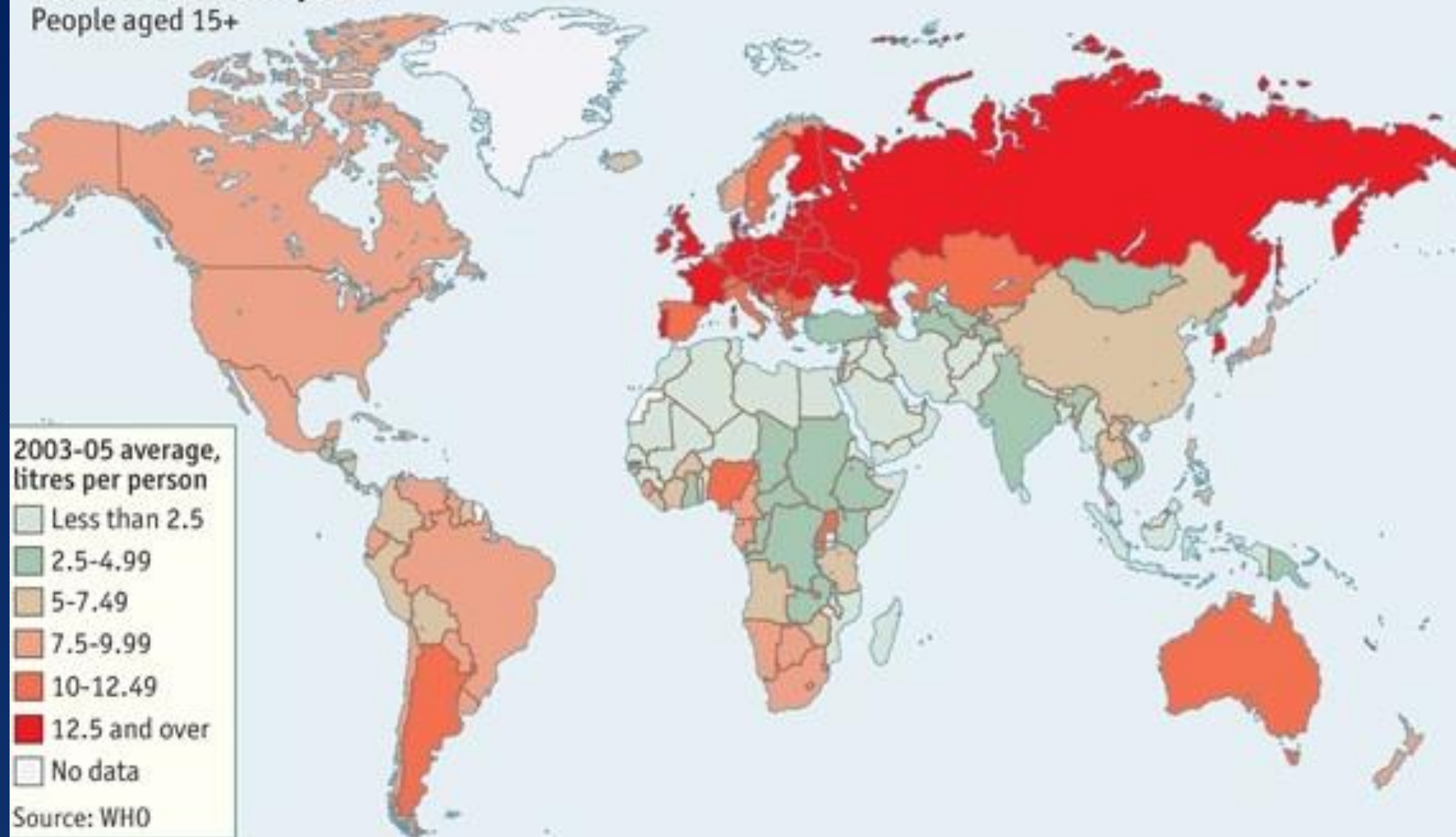
- Vrouwen: 1 à 2 consumpties, mannen: 2 à 3 consumpties
- Alcohol **verlaagt de stressbestendigheid**, waardoor nog slechter tegen stress kunnen
- Te veel alcohol : Verhoogde kans op hart- en vaatziekten, leverziekten, diabetes en ziek worden
- **Gevaar** : ons lichaam past zich aan → meer en meer alcohol kunnen verdragen = steeds hogere dosis nodig om hetzelfde effect te krijgen
- Als '**slaapmutsje**'? Inslapen is beter, kwaliteit van slaap is slechter

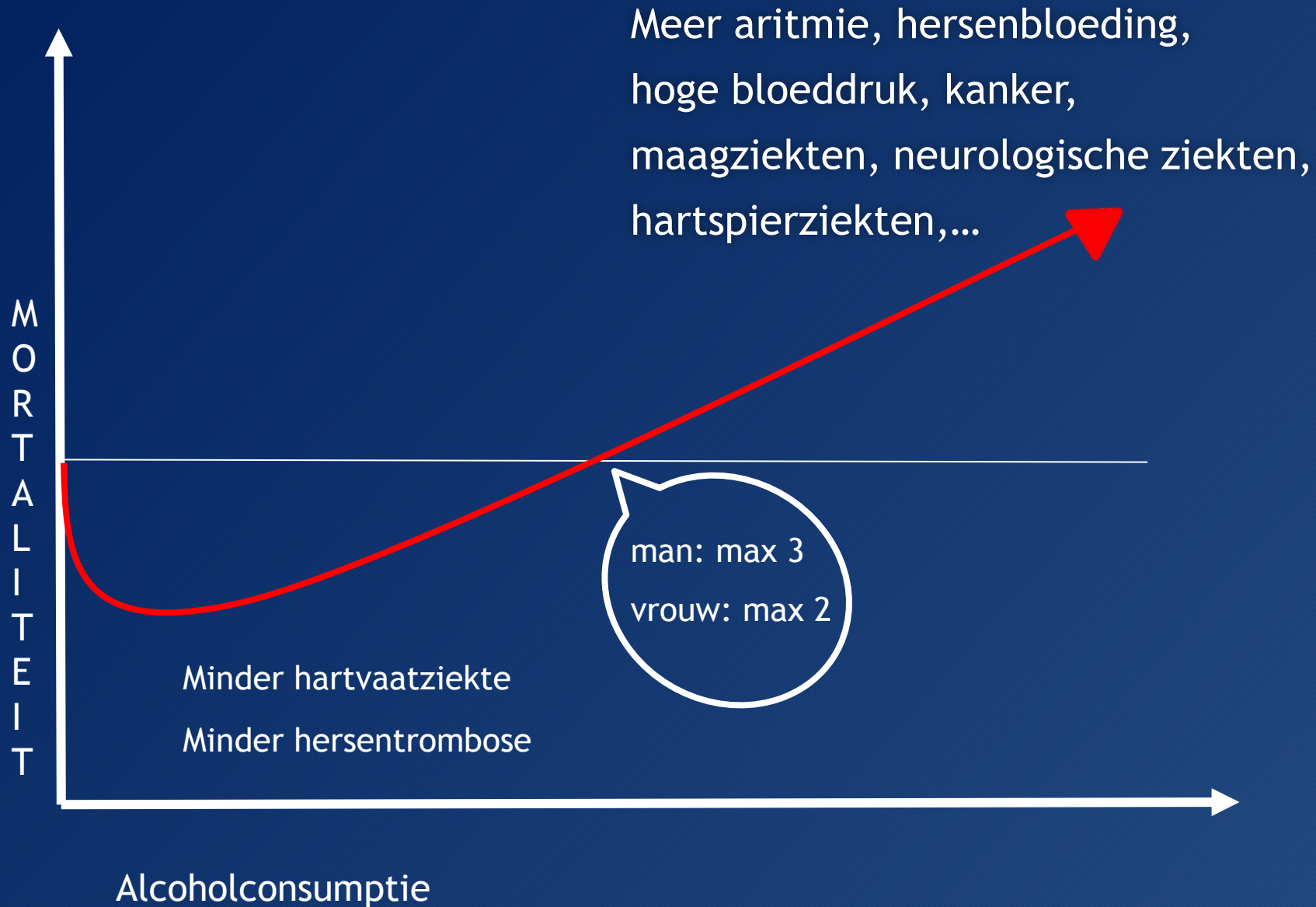
Percentage per provincie (+16 jaar), aantal glazen per week

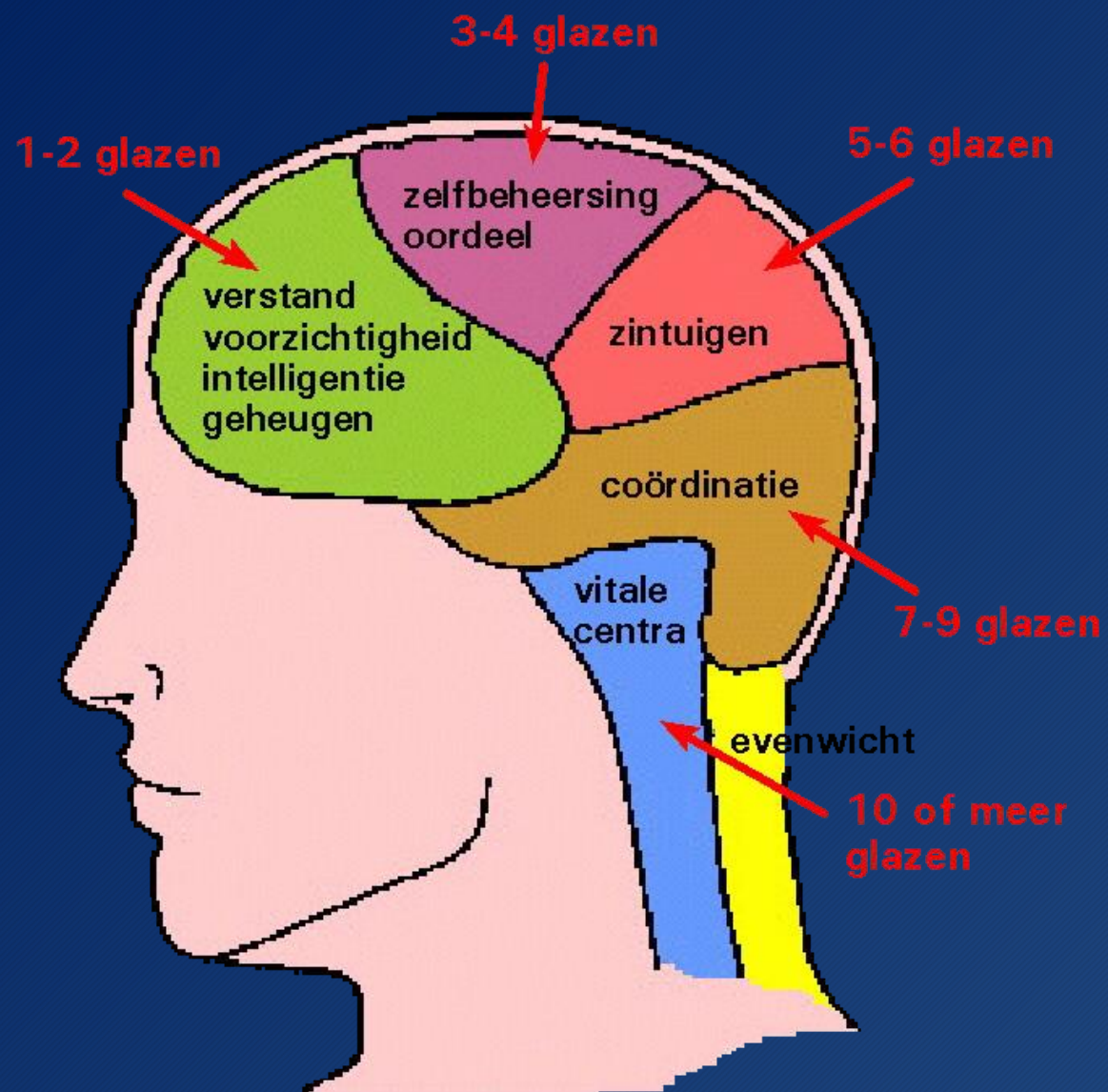


Alcohol consumption

People aged 15+







Medicatie tegen stress?

- **Verslaving:** In België 25% van de vrouwen en 15% van de mannen
- **Gewenning:** de dosis moet steeds hoger
- **Dubbele afhankelijkheid:** lichamelijk en psychisch !
- **Geen oplossing voor de oorzaak van het probleem**
- Een nieuw probleem : verslaving
- Gebruik deze middelen liever niet, of tijdelijk, in overleg met de huisarts/psychiater

Obesitas: bron van stress voor het lichaam

- **Zwaarlijvigheid** : verhoogde kans op diabetes, hart- en vaatziekten, stoornissen van het oog, nierproblemen, erectieproblemen, depressie, ...
- Ook verhoogde kans op **complicaties bij operaties**
- **Factoren die een rol spelen**: te weinig lichaamsbeweging, te veel TV kijken, computerspelletjes, te veel eten met te veel calorieën, stress, verveling, ...

Koffie: onschadelijk pepmiddel?

- Een paar kopjes koffie zijn niet schadelijk (max 3/dag, niet na 15u)
- Bij te veel koffie: de **kwaliteit van de slaap** is minder goed
- Productie van het **stresshormoon adrenaline** in het bloed
- Weekendhoofdpijn is vaak **stress-koffie-hoofdpijn**
- Stoppen met koffie drinken:
 - ✓ 52% : hoofdpijn
 - ✓ 11% : depressief gevoel
 - ✓ 11% : voelt zich futloos
 - ✓ 8% : voelt zich moe
 - ✓ 8% : voelt zich griepig



10. *Hoe stress aanpakken of stressmanagement*

Een veerkracht-bevorderende levensstijl: het is nooit te laat om gezond te beginnen leven en te sporten !



Een veerkracht-bevorderende levensstijl

- Niet roken



- Matig alcoholgebruik
- Niet afhankelijk worden van kalmeringspillen



Leer ontspannen

- Mensen die op hoge snelheid leven, hebben er moeite mee
- Volg mindfulness, yoga, ...
- Via instructie-cd is het makkelijker
- **Oefening baart kunst**, regelmatig 5 à 10 minuten / dag



Ontspannings- en vakantiemanagement

- Ziek zijn in het begin van een vakantie : een alarmsignaal
- Geleidelijk ontstressen: de eerste uren van een weekend, de eerste dagen van een vakantie actiever zijn, geleidelijk aan het tempo vertragen
- Pre-holiday stress: op het werk alles afronden, inpakken,...
- In de zomer: daglicht geeft meer energie
- Beter in de winter onze vakantie nemen, of verschillende korte vakanties en heel veel lange weekends nemen



Pak je Type-D gedrag aan

- De race met de klok afleren
- Organiseer 'vaste behandelmomenten' om jezelf van je 'haastziekte' te genezen
- Leer te genieten
- Maak niet onnodig veel afspraken
- **Leer nee zeggen**
- Leer activiteiten te onderbreken, te **pauzeren**



Houd op met multi-tasking en continu online zijn

- We zijn niet continu onmisbaar



- Gebruik de **anti-stressknop**:
de knop om toestellen uit te schakelen !!!



Stel duidelijke persoonlijke prioriteiten

- Wat wil je realiseren in de volgende vijf jaar, professioneel, in het gezin, voor je persoonlijke ontwikkeling?
Wat zijn je levensdoelen?
- Denk eens aan de periodes van maximale tevredenheid:
wat waren toen de belangrijkste kenmerken?
Wat ontbreekt er nu?



Probeer anders te denken

- Wij denken voortdurend
- Veel van die gedachten worden automatismen, aangeleerd
- We kunnen gedachten veranderen, afleren
- Niet de situatie lokt emoties en negatieve stress uit, maar wat we denken



DE KRACHT
VAN GEDACHTEN

De bende van de vijf V's

- **Ver-olifanten:** van een mug een olifant maken
- **Verwijten:** zelfverwijten, 'had ik maar'
- **Vertekenen:** zwart-wit denken
- **Veralgemenen:** denken in termen van 'altijd' en 'nooit'
- **Veroordelen:** de anderen zijn de schuld

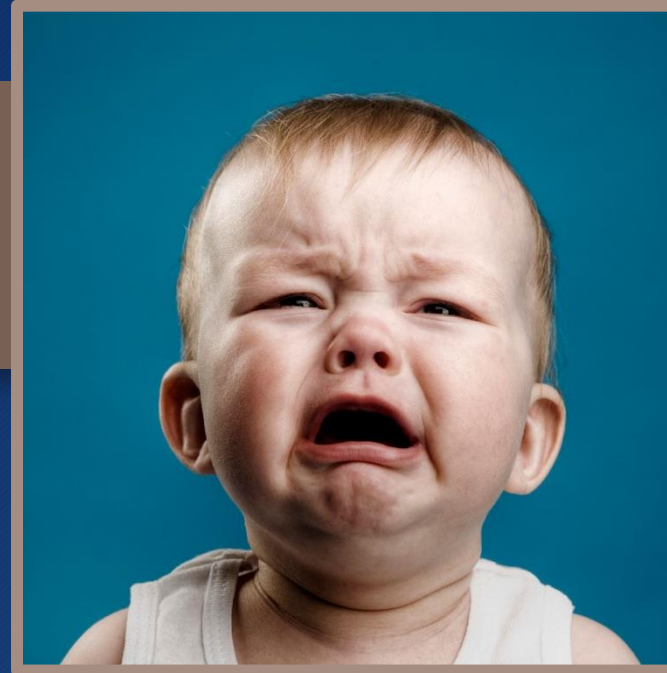


Verander je gedachten

B	Bron van stress: een concrete situatie
R	Reactie: lichamelijke en gedragsreacties
E	Emoties: wat voel je in die situatie?
I	Ideeën, zelfpraat: wat denk je in die situatie?
N	Nuchter nadenken: feiten en interpretaties
S	Stop: even stilstaan
T	Tegen-gedachten: probeer over de situatie anders te denken
O	Optie: welke andere gedachte(n) ?
M	Maatregelen: hoe kan ik daar op oefenen?
P	Plan: uitvoeren bij een nieuwe situatie

Uit je emoties

- Een goede manier om stress te verwerken: huilen, genegenheid tonen, praten,...
- Slechts gedeeltelijk waar voor het uiten van boosheid en agressie → enkel indien dit niet ten koste is van anderen
- Agressiviteit omzetten in assertiviteit
- **Assertiviteit**: voor jezelf opkomen, middenweg tussen agressiviteit en overdreven meegaand gedrag (subassertief gedrag)



Lach en maak plezier



Blijf dromen ...



Bouw een sociaal netwerk uit

- Minstens drie mensen met wie je over een probleem kan praten !



Voel je sexy en kus anderen



Help anderen



Beweeg voldoende

- Kies lichaamsbeweging die je graag doen
- Wees er niet al te competitief bezig
- **Goed voor hart en bloedvaten**, voor je immuunsysteem, voor je geheugen, het vermindert de kans op zwaarlijvigheid
- Heel **geleidelijk opvoeren**
- Regelmatige en niet al te ingespannen beweging is beter voor onze gezondheid dan af en toe extreme inspanning
- Driemaal per week zo'n 20 minuten is een minimum



Slaap voldoende

- In periodes van stress: slaapmiddel voor een korte periode (gevaar voor verslaving)
- **Slaap voldoende**
- Opgelet met alcohol, koffie, cola, te laat eten
- Vermijd moeilijk werk vlak voor het naar bed gaan
- Geen sport vlak voor het slapen gaan
- Vast **ritueel**, een vast uur
- **Bij slaaptekort: beter vroeger naar bed gaan**



- Werk niet in bed
- Warme melk: tryptofaan → slaap-bevorderend
- Een warm bad, niet te heet
- Verduisterde kamer
- Temperatuur van de slaapkamer:
16°C - 18°C, voldoende ventilatie
- Zet de klok uit het zicht
- Goede matras, aandacht aan beddengoed
- Wakker worden: even opstaan, zorgen opschrijven,
andere activiteit, ontspanningsoefening



Dans



Eet en drink gezond

- **Goede eetgewoonten:** weinig vetten, gebruik weinig zout, veel vezels, weinig suiker, eet niet te veel, eet minder calorierijk, eet fruit,...
- **Goede drinkgewoonten:** genoeg water drinken, drink niet te veel alcohol, beperk koffie, ...



Geniet



8 redenen om gestrest te blijven !

- Stress helpt u belangrijk te lijken
- Stress helpt u om intimiteit te vermijden
- Stress helpt u om verantwoordelijkheden te vermijden
- Stress is een goede reden om je beloftes niet na te komen
- Stress is een goed excuus om ongezond te blijven leven



Besluit

- **Stress** heeft invloed op onze prestaties, ons functioneren, ons lichaam, ...
- Er zijn veel **medebepalende factoren** (erfelijkheid, veerkracht, sociale steun,...)
- Wees alert op **stresssignalen**
- Indien toch **alarmsignalen**: neem contact op met een **psychotherapeut/ psychiater**



PAUZE



Na de pauze

