



### ***Wat is stress?***

*Door Dr. J. Lamar Freed*

Stress wordt vaak verkeerd begrepen. In dit korte artikel wordt het begrip stress bekeken en verscheidene manieren waarop het verkeerd begrepen wordt besproken. Stress werd het eerst bestudeerd door Dr. Hans Selye in het begin van deze eeuw en hij noemde het Algemeen aanpassingssyndroom. Hij nam waar dat mensen minder gezond waren en meer ongemak toonden als ze gedwongen werden om veranderingen te maken in hun levenswijze en omgeving. Zijn werk was een goede aanwijzing hoe we stress moeten zien, maar het bleef op de plank staan totdat Holmes en Rahe in 1967 met een aantal artikelen kwamen die duidelijk aantoonde wat het effect van stress is op de gezondheid van mensen.

Holmes en Rahe ontwikkelden een schaal met de gebeurtenissen in het leven die 43 gevallen bevatten gewaardeerd door vrijwilligers naargelang de hoeveelheid aanpassingen die nodig is voor iedere gebeurtenis. De hoogst gewaardeerde gebeurtenis op de schaal was de dood van een partner. De onderzoekers zetten deze gebeurtenissen op een vragenlijst en scoorden elk naar de waardering die ze kregen van het eerste stel vrijwilligers. Toen gaven ze vragenlijst aan mensen die op een Eerste hulp post kwamen. Ze gaven het zowel aan de patiënten als aan hun begeleiders. Daarna vergeleken ze de scores. Het resultaat schudde de wereld der psychologen en geneeskundigen door elkaar: zieke mensen hadden veel meer van deze gebeurtenissen meegemaakt in het jaar voorafgaand aan hun ziekte dan de gezonde begeleiders.

Sedert dit onderzoek is het begrip stress in toenemende mate belangrijk en erkend geworden. Stress wordt nu begrepen als hetgeen gebeurt bij mensen die gedwongen zijn zich aan een nieuwe levenswijze aan te passen. Hoe groter de vereiste verandering is, des te groter is de stress.

Sinds de originele studie is er een zondvloed aan studies over stress. De reikwijdte ervan is waargenomen bij hartkwalen, kanker, ongelukken en bijna elke andere kwaal die bestudeerd is -- waaronder de gewone verkoudheid. Gezondheidspsychologie als apart vakgebied is hieruit ontstaan. Bijna iedere huisarts heeft patiënten verteld dat een goedaardig symptoom mogelijk veroorzaakt wordt door stress.

Maar desondanks wordt stress nog steeds verkeerd begrepen. Niet zoals meestal gedacht wordt, staat stress gelijk aan angst. Terwijl angstige mensen geneigd zijn hun angst te zien toenemen met hun stress, zijn ze ook angstig in omstandigheden die niet nieuw zijn en waaraan ze zich niet hoeven aan te passen. Tegelijkertijd laten weinig angstige mensen de negatieve effecten op hun gezondheid zien van een leven vol stress ongeacht hun kalme verschijning.

Nog een verrassing voor diegenen die voor het eerst naar dit onderwerp kijken, is dat stress niet altijd negatief is. Het wordt lang niet altijd door mensen die gestresst zijn als slecht ervaren. Terwijl lijsten met stressvolle gebeurtenissen door negatieve stress worden overheerst, bevatten ze ook gebeurtenissen die heel positief zijn. Trouwen, naar school gaan, een nieuwe baan krijgen, een huis kopen -- al deze zaken vragen aanpassing en zijn daarom stressvol. Toch worden ze zelden als negatief gezien of als een ongewenste ervaringen.

Stress is wat er gebeurt als we gedwongen worden ons aan nieuwe omstandigheden aan te passen. Denk aan een plant die verplaatst wordt van een koele plek met matig licht naar een warmere, lichtere plek. Zelfs in wat normaal een betere omgeving wordt geacht, tiert de plant gedurende een tijd niet echt totdat het zich aan de veranderde omstandigheden heeft aangepast. Gedurende deze periode van aanpassing is de plant veel vatbaarder voor kwalen veel gevoeliger voor shock vanuit de omgeving. Plantkwekers raden aan dat zo'n plant gedurende enkele dagen geen water moet krijgen en dat het langere tijd ongemoeid gelaten moet worden totdat het een nieuw evenwicht bereikt heeft.

Net als planten, ondergaan mensen gebeurtenissen in hun leven die hen dwingen zich aan te passen. Omdat we veel gecompliceerder zijn dan planten, zijn er veel meer gebeurtenissen die ons

overkomen. De oorspronkelijke schaal met gebeurtenissen van Holmes en Rahe is door andere onderzoekers uitgebreid met veel meer gebeurtenissen. De dood van een partner is vervangen door de dood van een kind. Lijsten zijn verdeeld in positieve en negatieve stress en ze zijn uitgebreid tot meer dan 120 punten. De stressvolle indicatie van het kopen van een auto, een promotie op het werk, kinderen die het huis verlaten en vele andere zaken zijn onderkend.

Om stress te begrijpen, moet iemand zijn ervaringen bewust worden en zijn eigen kwetsbaarheid begrijpen. Het verlies van werk bijvoorbeeld levert zeer verscheidene soorten van stress op voor verschillende mensen. Voor iemand van 40 tot 50 jaar, die zich geheel met zijn of haar werk geïdentificeerd heeft, zal dit erg stressvol zijn. Maar van een jong iemand die net begonnen is en een hele lijst van werk heeft die hij of zij wel eens zou willen proberen, vergt zulk verlies weinig aanpassing. Het kan zelfs minder stressvol zijn voor iemand die een parttime baan verliest en die het meest verknocht was met de rol die hij of zij speelde in de directe familiekring, het opvoeden van de kinderen en het huishouden.

Daarom is het erg belangrijk om stress te begrijpen en de gebeurtenissen in het leven waar iemand zich aan moet passen te bewaken. Vermijden van stress op een bepaald moment vermindert de totale belasting van aanpassen. Iemand kan besluiten om geen nieuwe baan te zoeken, of zijn verantwoordelijkheden op een lager niveau te houden, of vermijden bepaalde veranderingen te doen. Op deze wijze vermindert de stress.

Toch is enige stress onvermijdelijk omdat ze aan het normale leven verbonden zijn.. Kinderen groeien op en verlaten het huis, bedrijven sluiten, partners worden ziek, ouders sterven. Het ideaal is om de totale stresslast aan te passen aan de draagkracht die iemand heeft. Maar zelfs als een hoge graad van stress onvermijdelijk is, kan iemand de kracht van de stress verminderen. Iemand kan een buffer tegen stress opwerpen door in de best mogelijke gezondheid te blijven met een verstandige hoeveelheid lichaamsbeweging en een goed dieet, door de basis verplichtingen op een verstandig niveau te houden zodat er ruimte is voor onverwachte veranderingen, door verantwoordelijkheden in evenwicht te houden met waardering, en door een groep van familieleden en vrienden te onderhouden die voor ondersteuning benaderd kunnen worden.

Vermijden en hanteren van stress kan iemand niet zomaar genezen van zijn of haar kwalen. Onderzoekers hebben immers ook gekeken naar het andere einde van deze schaal en de negatieve effecten opgemerkt van te weinig stress in iemands leven. Desalniettemin is een hoge graad van stress de norm in onze maatschappij en een hoge graad van stress is duidelijk verbonden aan een gelijktijdige gevoeligheid voor een slechte gezondheid. Daarom is het voor ieder belangrijk om stress te begrijpen en wat de uitwerking op hem of haar is. Het profijt, alhoewel niet noodzakelijk specifiek voor een bepaald symptoom of kwaal, is dat het helpt bij het verminderen van iemands algehele gevoeligheid voor de gehele schare van potentiële ellende en onbehagelijke syndromen. Door er op een andere wijze over te denken, door de stress te verminderen, verhogen we onze weerstand tegen allerhande kwalen. Hoe we er ook over denken, aandacht schenken aan stress is een goed idee.