

Stress, een
natuurlijke
oerreactie

MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Massagetherapeut
Chantal Baboe:
**'Ik wil mensen weer
de regie geven'**

Stress
vanuit de TCM bezien

De aromatherapeutische
massage
**...meer dan een
lekker geurtje**

april 2021

Tekst Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl

Stress, een natuurlijke oerreactie



Stress, we kennen het allemaal, het is zelfs heel gezond om regelmatig stress te ervaren.

Veel mensen hebben het juist nodig om goed te kunnen functioneren en anderen worden helemaal gestrest van de stressrespons.

In de praktijk van de masseur zijn de gevolgen van stress regelmatig zichtbaar aan de gezondheidsklachten waarmee iemand bij de masseur komt voor een behandeling.

Bij gevaar gaan onze hersenen alarmsignalen afgeven en gaat ons zenuwstelsel het lichaam automatisch voorbereiden op 'vechten, vluchten of bevriezen'

Definities van stress

Er zijn veel definities van stress te vinden zoals bijvoorbeeld: 'spanning die optreedt bij mensen onder invloed van bepaalde externe prikkels ook wel stressoren genoemd' of 'een ongemakkelijk gevoel dat mensen kunnen ervaren wanneer ze in een bedreigende situatie zitten'. Stress is voor veel beroepsgroepen een boeiend thema met veel aspecten.

Stressreacties, ook wel stressrespons

De functie van stressrespons is het vergroten van de kans om een bedreigende situatie te overleven. Stress is een natuurlijke oer-reactie van het lichaam die we vooral in oude tijden nodig hadden toen er roofdieren rondzwieren die ons als natuurlijke prooi zagen. Bij gevaar gaan onze hersenen alarmsignalen afgeven en gaat ons zenuwstelsel het lichaam automatisch voorbereiden op 'vechten, vluchten of bevriezen'. Tegenwoordig hoort 'verzorgen en vrienden worden' en 'verdwijnen' bij de scenario's bij stress. Deze laatste twee zijn beschermingsmechanismen van het lichaam om te overleven voorbeelden daarvan zijn het zogenaamde 'Stockholmsyndroom' een psychologisch verschijnsel dat optreedt bij een gijzeling waarbij het slachtoffer sympathie krijgt voor de gijzelnemer of bij seksueel misbruik het slachtoffer zich afsluit of verdwijnt uit haar lijf om de pijn niet te hoeven ervaren.



Het lichaam kan de opgekropte energie niet kwijt en dit geeft op den duur gezondheidsklachten

Lichaamsreacties

Bij stress maken de bijnieren adrenaline aan zodat de spieren gaan spannen, de hartslag versnelt en de bloeddruk stijgt. Het lichaam gaat de spieren aanspannen om te kunnen reageren. Andere processen zoals de spijsvertering worden tijdelijk geremd want al het bloed moet naar andere delen van het lichaam om te kunnen vluchten of vechten. Deze reacties van het lichaam gebeuren allemaal tegelijk en kunnen achtereenvolgens tot de volgende fasen leiden.

- 1) **de alarmfase**, deze fase is voorbijgaand. Is de crisis voorbij dan dalen de hormoonspiegels weer en komen de andere processen weer op gang.
- 2) **De weerstand fase**, wanneer de stress voortduurt. Het lichaam past zich aan, stresshormonen blijven aanwezig. De persoon wordt vatbaar voor ziekten.

Het lichaam kan de opgekropte energie niet kwijt en dit geeft op den duur gezondheidsklachten.

Wanneer de situatie bedreigend blijft gaat de bijnierschors cortisol aanmaken, een stress hormoon. Stress is normaliter een gezonde reactie op een bedreigende situatie en deze reactie neemt na enkele minuten weer af. Stress wordt pas een probleem als het chronisch, langdurig optreedt. Ons lichaam en onze hersenen reageren bij reële problemen maar ook onder omstandigheden van grote mentale of sociale druk of spanning met het nemen van maatregelen in de vorm van vechten of vluchten.

Oorzaken stress

Stress is persoonsgebonden wat de ene als opwindend ervaart is voor de ander bedreigend. De ene persoon vindt het fantastisch om onder tijdsdruk te werken en te multitasken en de andere persoon wordt er helemaal gestrest van. De ene persoon kan presteren bij een examen juist door de stressrespons en een ander krijgt een black-out. Bepaalde karaktereigenschappen kunnen de gevoeligheid voor stress verhogen, eigenschappen zoals hoog sensitief zijn, faalangstig, zeer ambitieus, perfectionistisch, groot gevoel van verantwoordelijkheid, moeite met grenzen stellen en loyaliteit. Je kunt zelfs genetisch worden belast met stressgenen overgedragen door je ouders die in het verleden traumatische ervaringen hebben meegemaakt. Dit kan zelfs generaties lang in een familie aanwezig blijven.

Stressoren zijn onder te verdelen in kortstondige stressoren zoals:

- * Wachten voor een examen of sollicitatiegesprek
- * In de file staan

Langdurige chronische stressoren:

- * Onregelmatige werktijden
- * Werkeloosheid, conflicten op het werk



De persoon gaat zich isoleren door stress te proberen te vermijden en heeft een verminderde interesse in anderen

- * Langdurige ziekte in de familie of van jezelf
- * Scheiding, verlies dierbaren, verhuizing
- * Door de gevolgen van de Corona beperkingen en lock down.

Stress kan tevens van buitenaf komen door geluidshinder, vervuiling van het milieu of door een ongeval.

Het kan veroorzaakt worden door chemische veroorzakers:

- * nicotine, alcohol, geneesmiddelen, zwarte thee, koffie en suiker (bij een te grote hoeveelheid), kleurstoffen en additieven in voeding.
- * Kleine factoren (minor stressors) waar je normaal niet of nauwelijks last van zou hebben kunnen opeens als stressor relevant worden als ze voorkomen samen met een grote stressor. Zo kan er opeens een prikkelgevoeligheid ontstaan voor geuren, geluiden, straling, voeding. Het gevaar bij deze minor stressors dat deze vaak makkelijker worden gesignaleerd dan de onder-liggende grote stressor terwijl deze de grootste veroorzaker van de disbalans is.

In de massage praktijk is de eerste belangrijke stap voor het inventariseren van stress-signalen de anamnese. Herkennen van signalen van stress als masseur is daarbij van belang zoals:

Lichamelijke symptomen:

- * Hoofdpijn en spierspanning
- * Spijverteringsstoornissen; maag en darmklachten
- * Chronische slaapproblemen
- * Nek, schouder- en rugklachten
- * Verkrampde spieren
- * Vermoeidheid
- * Verlaagde weerstand en ontstekingen
- * Verkeerde ademhaling en hyperventilatie
- * Huidklachten zoals eczeem, gordelroos, netelroos
- * Haaruitval
- * Hartkloppingen en hoge bloeddruk
- * Duizeligheid en rusteloosheid.

Emotionele en gedragsveranderingen

Onder invloed van stress ontstaan er bepaalde emoties zoals 'een kort lontje hebben', prikkelbaar, angst, boosheid en frustratie. Angst is een natuurlijke stressreactie een oer-reactie op gevaar alleen bij langdurige stress kan er op den duur een angststoornis ontstaan zonder dat er een werkelijke reden voor angst is. Op den duur ontstaan er gedragsveranderingen zoals snel huilen en overstuur zijn, nervositeit, moeite met helder denken, vergeetachtig, verlies van humor en niet meer kunnen lachen, veel roken of alcohol drinken

Gezonde voeding, lichaamsbeweging en emoties uiten zijn belangrijk om stress te voorkomen



weer door te gaan met grazen alsof er niets gebeurd was. Daarom schudt de stress uit je lijf door dagelijks 's avonds na je werk een moment de tijd te nemen om te stuiteren op je hakken en je armen en knieën verend mee te bewegen of marcheer bewegingen op de plaats te maken en tegelijk in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond of een flinke powerwandeling buiten te maken. *

of veel snoepen. De persoon gaat zich isoleren door stress te proberen te vermijden en heeft een verminderde interesse in anderen.

De balans herstellen

Er zijn diverse vormen van therapie bij stress afhankelijk van de oorzaak en de gezondheidsklachten van de persoon. Een gezonde balans in de verhouding tussen activiteit en rust, balans in het sympathische en parasympatische zenuwstelsel zijn van belang om chronische stress aan te pakken en te voorkomen.

Een goede balans tussen draagkracht en draaglast is vooral bij werkstress van belang. Het parasympatische zenuwstelsel wordt gestimuleerd door ontspanning, mindfulness, yoga, massage, ontspanning en ademhalingsoefeningen.

Te veel aan prikkels vermijden en vooral 's avonds geen computer en telefoon gebruik, televisie beperken, geen actieve sporten beoefenen 's avonds juist de dag afbouwen en relaxen.

Gezonde voeding, lichaamsbeweging en emoties uiten zijn belangrijk om stress te voorkomen.

Schud de stress uit je lijf

Stress heeft ontlading nodig. Dieren staan hun lichaam toe om de stress van zich af te schudden door te gaan trillen na een stress explosie zoals een hert die achtervolgt is door een leeuw gaat een paar minuten trillen om vervolgens

