

Stress, *of gewoon bang?*

**Werk, relatie, opvoeding en ons uiterlijk:
het veroorzaakt allemaal stress. Denken we.
Niet waar, zegt Tessa Gottschal: "Stress is vaak
gewoon angst." Een tegengeluid over stress.**



Chronische stress speelt een belangrijke rol in het ontstaan van depressie en angststoornissen.

Onder invloed van stress kunnen sterke schommelingen optreden in de bloedglucose van mensen met diabetes. En een huidziekte als psoriasis wordt erger in tijden van veel stress. Stress is ondermijnend, voor iedereen. Toch ervaren we met z'n allen steeds meer stress. En ook al zijn we net terug van vakantie, saunabezoek of dampt er een ontspannende etherische olie in een verdamper; de stress lijkt elk jaar groter te worden.

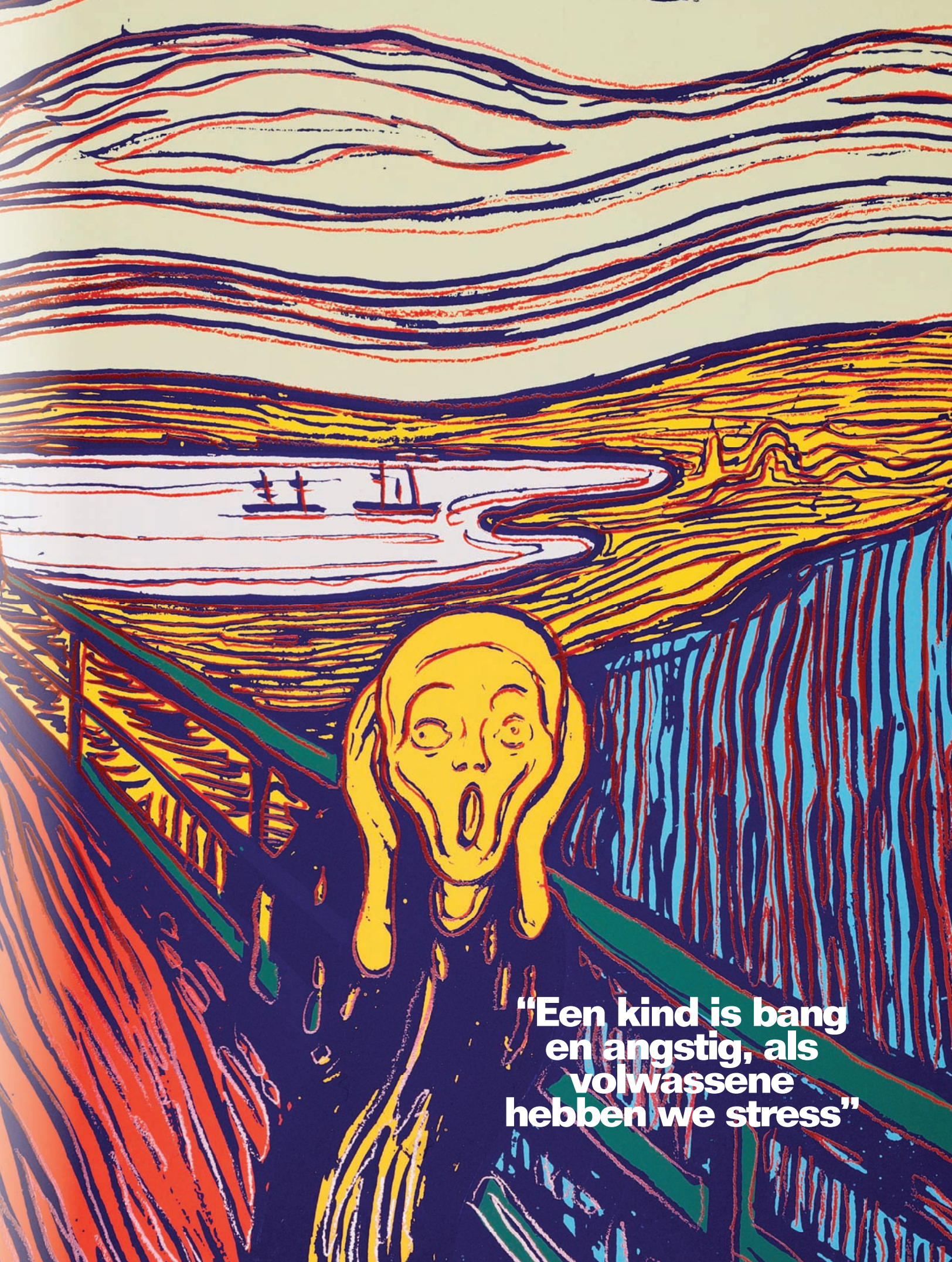
Hoe kan dat? In onze zoektocht naar het antwoord, stuitte gezondNU op een opvallend antwoord van Tessa Gottschal. "Het woord 'stress' is heel verbloemend", zegt ze. Gottschal, gesprekstherapeut en jarenlang werkzaam als natuurgeneeskundige therapeut, zegt krachtig wat stress volgens haar wél is. "Stress is vaak gewoon angst."

"Het probleem is dat angst niet meer als angst wordt herkend. We hechten aan de maakbaarheid van de samenleving en zien angst als iets voor kleine kinderen. Een kind is bang en angstig, als volwassene hebben we stress. Dat heeft veel meer body. 'Ik heb zo'n stress gehad', klinkt veel chiquer dan 'ik was zo angstig'."

ANGSTSIGNALEN

Omdat klachten van gestreste mensen in grote mate gerelateerd zijn aan angst, is doorgaan geen goede remedie. Integendeel.

"Met flink zijn, lossen we niets op", stelt zij. "De angst negeren, helpt niet. Van 'dat hebben we allemaal wel eens', wordt de stress niet minder." ►



**“Een kind is bang
en angstig, als
volwassene
hebben we stress”**

Multitasken *maakt de hersenen moe*

Mensen hebben lang gedacht dat multitasken heel efficiënt was, je doet immers meerdere dingen tegelijk en dat scheelt tijd. Vooral vrouwen zouden goede multitaskers zijn. Helaas ontdekten wetenschappers dat multitasken juist niet efficiënt werkt; het maakt de hersenen moe.

Als we meerdere visuele prikkels zien, kunnen de hersenen zich slechts op één of twee items concentreren. Ons brein focust zich dus met moeite op verschillende taken, aldus de neurowetenschapper Earl Miller (Technische Universiteit van Massachusetts). Gaan we toch multitasken, dan zorgt dit voor een overbelasting voor het verwerkingsvermogen van onze hersenen. Doordat we meer van ons brein vragen, duurt ons werk ook langer.

Ook blijkt dat multitasken een negatief lichamelijk effect heeft: het zorgt voor de productie van stresshormonen en adrenaline. Dit kan voor een vicieuze cirkel zorgen: we multitasken, het werk duurt langer, we voelen ons gestrest en gehaast en moeten nog meer multitasken ...

Ook gedragswetenschapper Alan Keen (Universiteit van Queensland) deed onderzoek naar multitasken. Volgens hem zorgt multitasken voor meer agressie, vooral bij mensen in grote steden. De druk van een chaotische stad, een hectische baan, multitasken en het ouderschap zorgen voor chemische veranderingen in de hersenen. Dit zorgt er op zijn beurt weer voor dat we een chronisch stresshormoon in ons lichaam hebben, waardoor we agressiever en impulsiever reageren. Ga ook regelmatig mediteren, dit maakt het brein efficiënter en zorgt voor een betere focus.

“We zijn een doemaatschappij”, gaat ze verder. “We leven in een sterke afrekencultuur, die snel minnetjes reageert als je moe bent. Vooral vrouwen gaan hieronder gebukt, door de dubbele belasting van werk en gezin. Je mag tegenwoordig bijna geen grens trekken. Maar de grootste fout die je kunt maken, is je angst niet herkennen en hem niet verzorgen. Daardoor groeit je angst.”

Een effectieve aanpak begint met het herkennen van angstsignalen, zegt zij. “Een van de eerste tekenen van angst is een verhoogde spierspanning. Dit gebeurt vaak in een bepaalde volgorde. Eerst beginnen je handen te kriebelen: je gaat in je handen knijpen, frunniken. Daarna begint de rest van je lichaam mee te doen. Je gaat bijvoorbeeld met je benen wippen of met de ogen knipperen.”

Wanneer de angst verder toeneemt, dient zich een nieuwe fase aan. “Dit is de fase van de zogenaamde ‘vecht- of vluchtreactie’. Dit kan zich uiten in natte handpalmen, een bonzend hart, wit wegtrekken of rillen. Daarna kom je in de derde angstfase, die zich onder meer kenmerkt door maagklachten en een drang tot vaak plassen. In angstfase vier treedt concentratieverlies op en kun je niet goed meer nadenken. Je begint structuurloos te brabbelen. Op de werkvloer ben je dan ongeloflijk inefficiënt.”

In het begin van de behandeling moeten de cliënten van Gottschal dagelijks turven in welke angstfase ze zich bevinden. “Als je lang in fase drie of vier zit, gaan de meeste van je gevoelens zich ‘somatiseren’. Met andere woorden: ze zetten zich om in een fysieke of emotionele klacht. Zoals misselijkheid, niet kunnen slapen of diarree.”

VERZORG DE ANGST

Veel mensen zijn het vermogen om hun angsten te registreren kwijtgeraakt. “Ik train daarom het waarnemingsvermogen; op welke spieren en verschijnselen moet je je focussen? Door psychologische meditaties leer je ook beter waarnemen. Bovendien geeft meditatie fysieke voordelen, want je stresshormonen dalen sneller.”

Als je de signalen weer herkent, is het zaak de angst te verzorgen en serieus te nemen. “Niet over een week, maar meteen. Las even een rustpauze in, een timeout. Ik laat mensen opschrijven welke mogelijkheden ze hebben om een angst te verlagen. Bijvoorbeeld iets gaan drinken, te lezen, met je kind spelen, goed uitademen en aan een bloem ruiken.”

Behalve de angst verzorgen, leert Gottschal haar cliënten ook op een andere manier voor zichzelf op te komen. “Mensen hebben moeite om rechtstreeks te zeggen: dit is wat ik denk, dit is wat ik voel, hier is waar ik sta.”

Door angstregistratie, beter voor de angst te zorgen en op een andere manier te communiceren, verbetert de situatie uiteindelijk. “De eerste angstfase is de gemakkelijkste fase om op te treden. Want je mag je best angstig voelen, als je er maar wat mee doet.”

Gottschal heeft goede ervaringen met haar aanpak. “Mijn indruk is dat vrouwen hier enorm mee geholpen zijn. Het is al bijzonder leuk als ze voor het eerst erkennen: ‘Hé, ik heb het inderdaad nooit angst genoemd, maar het is angst’. Pas dan kunnen ze de volgende stap zetten.” ■

Tessa Gottschal: gottswaal.nl. Ze schreef o.a. ‘Ik voel (n)iets voor verandering’