**Achtergronden van stress**

**© door Gerard Feller**

**Enkele kenmerken van een stressgevoelige persoonlijkheid**

De volgende opsomming van persoonlijkheid skenmerken is bedoeld als een leidraad om je eigen gedrag te beoordelen. Niemand bezit natuurlijk al deze eigenschappen ten volle in dezelfde mate.

1) Nooit tijd voor gebed, zelfonderzoek, gemeenschap met Christus

2) Een chronisch besef van tijdnood en schuldgevoelen s naar gezin

3) De neiging om de dagelijkse agenda te overladen

4) Met veel dingen tegelijk bezig zijn. Bijvoorbeeld in gedachten en handelen

5) Een onstilbare drang hogerop te komen, gewaardeerd te wor­den en carrière te maken.

6) De behoefte om te winnen.

7) Schuldgevoelens als je even niets doet.

8) Ongeduld bij de minste vertraging of onderbreking.

9) Het bezig zijn met veel projecten en met veel tijdslimieten.

10) Overdreven competitiegeest.

11) Verslaafd aan werk en overwerk**Tien kenmerken van stresszoekers volgens R. Forbes (leven zonder stress)**

1) Stresszoekers proberen zichzelf voortdurend te verbeteren.

2) Stresszoekers hebben de neiging alles uit te stellen. Men be­weert dat de bijkomende druk plus de verhoogde hormonen­ spiegel het prestatievermogen vermeerderen.

3) Echte stresszoekers willen een uitdagende baan.

4) Stresszoekers beschouwen elke hindernis als een uitdaging

5) Stresszoekers genieten van actieve ontspanning

6) Stresszoekers profiteren van stress (uitbuiten,schrijven etc)

7) Stresszoekers houden van afwisseling in hun beroep.

8) Stresszoekers kiezen opwekkende en bezielende activiteiten

9) Voor veel stresszoekers is stress de drijvende kracht achter hun belangrijkste verwezenlijkingen in plaats van hun relatie met God.

10) Stresszoekers schrikken niet terug voor risico's.

**Tips om stress het hoofd te bieden**

1) Stel geloofsleven en godsvrucht als prioriteit in uw leven. Houd de hulp die van Christus komt in gedachten. Besef hoe belang­ rijk het lezen en overdenken, bidden vanuit de Bijbel is. Vraag of Christus u geduld, kracht en wijsheid geeft.
(1 Tessalonicenzen 5:18)

2) Heb een gezond, nuchter vertrouwen in uzelf en uw positie in Christus.
Of bent u een perfectionist, die niet in staat is naar het leven met een glimlach te kijken, niet bereid te veranderen of te onzeker om op een goede manier met problemen om te gaan? Hebt u zichzelf overtuigd van het feit dat u onbekwaam bent of te weinig intelligentie hebt, niet in staat uw stress aan te pakken? Hoe kunt u in Christus veranderen? (afleggen van het oude en aandoen van het nieuwe leven, heiliging, groeien in godsvrucht)

3) Aanvaard dat u, uw gezin en de wereld niet volmaakt zijn.

4) Financiële problemen kunnen altijd gestructureerd en gediscipli­neerd worden opgelost.

5) Onderdruk uw neiging om materiële dingen te verwerven ten koste van warmte en tederheid in uw (gezins)relaties.

6) Ouders kunnen hun eigen behoeften niet altijd ondergeschikt maken aan die van hun kinderen!

7) Tracht te dialogiseren in plaats van te discussiëren en monologen te houden.

8) Leef vanuit het heden naar de toekomst en niet andersom.

9) Stel consequente richtlijnen op voor (gezins)activiteiten

10) Roep het hele gezin af en toe samen.

11) Hou op met uzelf en uw gezin met anderen te vergelijken of met hun normen.

12) Bekrachtig positief gedrag (aandoen van Christus)

13) Leer boosheid in het geloof te verwerken. (niet altijd negeren of ontkennen)

14) Zoek uit welke de probleemgebieden zijn in uw leven en zoek eventueel hulp

15) Richt u ook heel duidelijk op de God en de (naaste) medemens in uw leven.

Geef uzelf aan anderen. Soms is de beste manier om stress aan te pakken, iemand anders in nood te helpen. Prioriteit kan in hulpverle­ning binnen de gemeente liggen. (1 Tessalonicenzen 5:14, 15)16) Vraag eens hulp . Andere mensen kunnen vaak een fris inzicht of zelfs creatieve oplossing voor uw probleem aandragen. Een broe­der/vriend of hulpverlener, buurman kan u troosten, bemoedigen wijzen op mogelijkheden in Christus en de praktische uitwerking daarin.

17) Verzorg uw lichaam. Het is een tempel van de Heilige Geest. Regelmatige verantwoorde lichaamsoefening, juist een gevarieerde voe­ding en voldoende rust, stelt ons in staat helderder te denken . Het bijbelse gebod om één dag in de week te rusten is een gezond advies!

We komen in het tweede deel van deze boeken nog uitgebreid terug op adviezen om stress te bestrijden en hoe u door meer Bijbelse struc­turen uw leven kunt vernieuwen.

**Lichamelijke gevolgen van Stress**

Stress het is een volkomen ingeburgerd begrip in onze moderne sa­menleving. Stress is misschien wel de meest ziek makende factor die de doorsnee mens bedreigt. Iemand die teveel lijdt aan stress, kent geen gulden middenweg. Zo'n iemand reageert gewild of ongewild in uitersten. Walter Cannon, een bekend medicus, zag de mens als een complex stelsel van allerlei evenwichten die door stress verstoord dreigen te worden. Deze evenwichten betreffen niet alleen de organen, spier en bot­ systemen maar hebben ook betrekking op de totale mens. Zijn licha­melijk, psychisch en geestelijk functioneren wordt aangevallen door stressprikkels.

Stress is te zien als een eenzijdige prikkeling en belasting van deze evenwichten. Vanuit een lichamelijk perspectief kunnen langdurige grote stressprikkels leiden tot een sterke slijtage van de werking van orgaansystemen. iedere orgaanfunctie wordt gestimuleerd door prik­ kels van verschillende aard.

Je zou kunnen zeggen dat de reactie van het Iichaam op de stress­ prikkel, een aanpassingspoging is die verkeerd is in soort, grootte en omvang. Vaak is de reactie van het lichaam op ziekmakende factoren veel te sterk en te langdurig. Weinig mensen beseffen dat,en lijdenvaak aan stress.

Stress het is een volkomen ingeburgerd begrip in onze moderne sa­menleving. Stress is misschien wel de meest ziek makende factor die de doorsnee mens bedreigt.

Iemand die teveel lijdt aan stress, kent geen gulden middenweg. Zo'n iemand reageert gewild of ongewild in uitersten. Walter Cannon, een bekend medicus, zag de mens als een complex stelsel van allerlei evenwichten die door stress verstoord dreigen te worden. Deze evenwichten betreffen niet alleen de organen, spier en bot­ systemen maar hebben ook betrekking op de totale mens. Zijn licha­melijk, psychisch en geestelijk functioneren wordt aangevallen door stressprikkels.

Stress is te zien als een eenzijdige prikkeling en belasting van deze evenwichten. Vanuit een lichamelijk perspectief kunnen langdurige grote stressprikkels leiden tot een sterke slijtage van de werking van orgaansystemen. Iedere orgaanfunctie wordt gestimuleerd door prik­kels van verschillende aard .

Je zou kunnen zeggen dat de reactie van het lichaam op de stress­ prikkel, een aanpassingspoging is die verkeerd is in soort, grootte en omvang. Vaak is de reactie van het lichaam op ziekmakende factoren veel te sterk en te langdurig. Weinig mensen beseffen dat, en lijden aan stress

Het leven van de werkende mens is vaak een aaneenschakeling van stressmartelingen. Het heeft vaak algemene gevolgen. Via on­derzoeken is gebleken, dat van alle mensen die een huisarts bezoe­ken 50 tot 80% klachten hebben die veroorzaakt worden door stress.

We zullen eens gaan bekijken wat nu precies die lichamelijke reac­ties zijn op stress, zowel op korte als op langere termijn. Het geeft natuurlijk geen compleet beeld van alle ingewikkelde reacties, maar we hopen dat u hierdoor wat meer kennis en inzicht krijgt in uw lichaam. Waardoor u zich misschien ook  meer bewust bent van spanningssignalen uit het lichaam, en zo mogelijkheden krijgt om ook via deze invalshoek tijdig en adequaat te reageren op langdurige stress.

Allereerst een voorbeeld uit de dierenwereld om de eerste reactie van stress van het lichaam te illustreren. Stelt u zich eens een hert voor in het wild dat uit een bosrand komt. Op de Hoge Veluwe kunnen we zoiets in Nederland nog waarnemen. Heel voorzichtig, bewust van al Ie gevaren, komt de leider van een roedel herten, behoedzaam uit het bos. Plotseling ruikt hij het onraad en worden alle beschikbare krachten gemobiliseerd, om aan de noodtoestand het hoofd te bieden. Het dier spant al de spieren in zijn lichaam, zijn hart gaat sneller slaan en de ademhaling wordt versneld en verdiept.

In het Engels noemt men een dergelijke reactie "FIGHT or FLIGHT" ("Vecht of Vlucht"). Door het alarmsignaal worden alle beschikbare krachten samengebald, om te kunnen ontladen, hetzij in een vlucht, hetzij in een gevecht.

Ook mensen reageren op een dergelijke manier op allerlei prikkels. In situaties waarin de mens in plotselinge nood verkeert, kunnen de plotseling opgebalde krachten benut worden om de situatie het hoofd te bieden.

Bij stress is het vaak echter zo, dat mensen een overreactie hebben op een prikkel die totaal zijn doel voorbijstreeft. Het zijn levens­ bedreigende reacties op relatief onschuldige prikkels. Neem het voor­ beeld van een simultaanvertaler. Deze moet op een belangrijke bijeenkomst, snel de woorden van een belangrijk persoon vertalen. Zijn woordkeuze is daarbij erg belangrijk, er hangt veel af van een juiste vertaling.

De stressprikkel is een spanningsbron om de juiste dingen te zeggen. Nu kan het zijn dat de vertaler lichamelijk reageert alsof hij levensge­vaarlijk bedreigd wordt. Tijdens het vertalen kan hij een pols van 200 slagen per minuut hebben, zijn spieren zullen zich verkorten en aan­ spannen, terwijl de ademhaling zich zal verdiepen.

Deze overmatige reactie op een lichamelijk gezien vrij onschuldige prikkel, kan lang bij mensen blijven bestaan. Als het lichaam a.h.w. steeds in een alarmtoestand is, zonder dat die situatie tot ontlading komt, kan het de mens ziek maken.
Dit wordt veroorzaakt door een steeds eenzijdige belasting van de orgaansystemen.

**Aspecifieke symptomen van stress**

Veelal worden de eerste ziekmakende gevolgen van langdurige stress niet herkend. Ze zijn dan ook wat men noemt van a-specifieke aard. Dat wil zeggen, het zijn algemene symptomen die mogelijk ook door andere dingen veroorzaakt kunnen worden. Voorbeelden hiervan zijn; koorts, algemeen ziektegevoel, moeheid, beslagen tong, gebrek aan eetlust, pijn in de spieren en gewrichten, hoofdpijnklachten enz.. Ze worden vaak niet herkend als gevolgen van lichamelijke stress martelingen. Meestal worden deze signalen verkeerd beoordeeld en dan ook niet adequaat bestreden. Ze worden vaak onderdrukt en weggeduwd en toegeschreven aan het weer, virussen, en andere uitwendige omstan­ digheden. Men pakt dan ook niet de stressoorzaak aan, maar dempt de gevolgen daarvan met allerlei soorten drugs, zoals: koffie, alcohol, talloze slaap­ middelen en pijndempers, ja, zelfs harddrugs.

Langzamerhand worden alIe gevoelens en tekenen van het Iichaam als beangstigend en lastig ervaren. De pijnstillers en tranquillizers dempen tijdelijk de stressreacties. Maar als de spanningsbron, of stress­ oorzaak blijft best aan, blijft ook het lichaam in een alarmtoestand met alle spanningssignalen. Deze signalen worden steeds sterker en worden op hun beurt weer op een verkeerde sterkere manier onderdrukt. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel die alleen nog meer spanningsklachten oplevert.

Mensen kunnen verslaafd raken aan zgn. medicijnen en rustbrengers, en men zakt weg in een moeras van klachten, die een eigen leven gaan leiden en uiteindelijk niet meer in verband gebracht worden met de stressveroorzaker. Duidelijk wordt dat als mensen zich steeds meer inlaten met stress­ veroorzakers en er steeds minder werk uit hun handen komt. Vooral angst speelt hier een bevorderende rol in. Omdat mensen hun klach­ten uiteindelijk niet meer kunnen verklaren, richten ze zich steeds meer op hun gevoelens in plaats van hun gedrag.

Men denkt vaak te lijden aan de meest verschrikkelijke ziekten. Men­sen raken op den duur arbeidsongeschikt en worden steeds meer in een geïsoleerde positie gemanoeuvreerd. Men wordt zoals dat heet 'overspannen'.

We willen er in dit verband nogmaals op wijzen dat we spreken over lichamelijke reacties. Natuurlijk is de mens te zien als een onafschei­delijk geheel van lichamelijke, psychische, en geestelijke processen. Wij vinden dat vanuit een bijbels perspectief de aan stress lijdende mens in de eerste plaats rust en vrede moet zoeken in zijn of haar relatie met Christus. Daar ligt ook in onze ogen de prioriteit en de Bijbel heeft daar ook veel over te zeggen.

Nu willen we ons echter beperken zoals gezegd tot het bestuderen van lichamelijke stressinvloeden, hun verloop en de signalering en mogelijke beïnvloeding daarvan. Niet omdat stress in de eerste plaats een lichamelijk gebeuren is, maar omdat er op het 'christelijk erf' naar mijn inzicht wel eens te weinig oog is voor deze zaken. Begrijpbaar overigens, omdat vaak de terechte angst leeft dat men stress alleen maar als een lichamelijk probleem ziet en dan bewust of onbewust niet meer aan een geestelijke oplossing toekomt.

Veel christenen zijn vaak door onwetendheid zo vervreemd van hun lichaam en zijn spanningssignalen, dat stressinvloeden vrij spel krij­gen. Ook de Bijbel geeft duidelijk aan dat de mens een drieeenheid is en beschouwt het lichaam als een tempel van de Heilige Geest, waarover een gelovige grote verantwoordelijkheid heeft.
Ons lichaam is dan ook te zien als een wonderbare schepping van God. Bestudering van alle ingewikkelde orgaanprocessen en weefselstructuren kan alleen maar leiden tot meerdere bewonde­ring en aanbidding voor Hem die dit alles geschapen heeft.

Als we over spanningsreacties en reflexen in het lichaam spreken, komen we te spreken over een zeer belangrijk, ingenieus orgaan­ systeem in ons lichaam, nl. het onbewuste of vegetatieve zenuwstel­sel. Dit zenuwstelsel beheerst en controleert ruim 90% van alle lichaamsfuncties. Zoals de orgaanwerking van hart, lever, darmen, longen, de bloedsomloop, het hormonale systeem, het slapen en nog veel meer.

Allemaal processen die we nauwelijks bewust kunnen beïnvloeden maar die veel lichaamsfuncties regelen. We kunnen bijvoorbeeld moei­ lijk ons hart sneller laten slaan of onze darmspieren bewegen. Veel handelingen in ons lichaam gebeuren dan ook onbewust, reflex­matig. Lopen is een voorbeeld van een zeer ingewikkeld coördinatief proces, waarbij verschillende spieren op de juiste tijd, op de juiste plaats, en in de juiste mate moeten functioneren.

Er zijn spieren die een beweging inzetten, richting geven of juist rem­men, andere gewrichten fixeren, voor een juiste houding zorg dra­gen, enz ., enz. Kortom een geweldig ingewikkeld gebeuren wat als baby en kleuter moeizaam aangeleerd is, en nu bijna reflexmatig ver­loopt.

Zo heeft u misschien ook wel eens een stukje met de auto gereden en na enige tijd bemerkt dat u een andere route gevolgd bent dan u aan­vankelijk van plan was. Misschien was u zo in gedachten verzonken dat u reflexmatig een bekende route reed die u misschièn vaak rijdt, terwijl dat nu net die keer niet de bedoeling was.

Als u denkt aan alle ingewikkelde coördinatieve processen die daar­ voor nodig zijn, krijgt u een beeld van het onbewust functioneren van het vegetatieve zenuwstelsel. Denk maar eens aan gas geven, spelen met de koppeling en het gas, anticiperen op het verkeer, richting geven, stoppen voor verkeer met voorrang. Al die zaken kunnen onbewust lopen, hoewel we natuurlijk een dergelijke rijstijl niet wil­ len propageren.

Zo is het ook met alle beïnvloedings processen in het lichaam tussen de verschillende orgaansystemen. En zo kan het gebeuren dat ook stressprikkels en hun reacties in het lichaam voor een groot deel on­bewust verlopen. Temeer daar zij voor het overgrote deel plaats vin­den in het onbewuste, vegetatieve zenuwstelsel.

Als we die tekenen in het onbewuste systeem niet een beetje begrij­pen, zullen we ook daar waar die signalen wel ten dele voelbaar zijn geen positieve invloed op die signalen kunnen uitoefenen. Daarom zullen we in het kort iets meer vertellen van dat onbewuste vegeta­tieve zenuwstelsel.

In dit zenuwstelsel zijn er twee belangrijke werkzame zenuwstelsels te onderscheiden, en wel: het Sympatische\* zenuwstelsel en het Parasympatische\* zenuwstelsel. Het Sympatische systeem is het ze­nuwstelsel wat alles activeert, het stimuleert o.a. alle orgaanfuncties tot activiteit.

Het Parasympatische zenuwstelsel zorgt daarentegen voor het terug­ brengen van vreedzame activiteiten en brengt weer rusttoestand in de organen, als de noodsituatie voorbij is en alles zich weer kan herstel­len van de activiteiten.

Een eenzijdige voortdurende activiteit van het sympatische zenuw­ stelsel, kan leiden tot een verstoring van het evenwicht tussen de sympaticus en parasympaticus wat binnen het onbewuste zenuwstel­sel steeds meer of minder moet bestaan. Zoals al eerder gezegd, een langdurige verstoring van dat evenwicht kan door eenzijdige belas­ting, slijtageprocessen in de hand werken.



Laten we eens gaan kijken wat de gevolgen zijn van een stressprikkel in het lichaam . Onder invloed van de hypothalamus, dat is het onder­ste gedeelte van de tussenhersenen, scheidt de hypofyse, een hersen­klier of hersenaanhangsel, een hormoon af, het z.g. ACTH.

Dit hormoon ACTH, zet op zijn beurt de bijnieren aan tot het afschei­den van een ontstekingsremmend hormoon cortison, maar ook het hormoon adrenaline en noradrenaline worden afgescheiden, waardoor er in het lichaam een aantal specifieke reacties ontstaan. De eerste reactie wordt zichtbaar in het bewegingsapparaat. De spie­ren worden korter, ze spannen aan. Zo moet er b.v. meer suiker aangevoerd worden, dit gebeurt via de lever. Daarvoor is weer meer zuurstof nodig, die ook weer door het bloed wordt aangevoerd.

Het hart moet daardoor sneller pompen, een bekend verschijnsel als we in een stresstoestand komen. Het bloed stroomt dus vooral naar de spieren en moet dus ergens anders aan onttrokken worden, de bloeddruk stijgt door deze vaatvernauwing. Mensen die onder chro­nische stress lijden, hebben vaak een chronisch verhoogde bloeddruk.

Door dat onttrekken van het bloed naar de spieren, worden vooral enkele orgaanfuncties verstoord, omdat daar die onttrekking plaats vindt. Hierdoor ontstaat een vertraging in het spijsverterings­ mechanisme of zelfs een stilstand.

De speekselklieren drogen op, maag en darm stoppen vaak hun werk, waardoor hun functie sterk verstoord wordt. Obstipatieklachten\* kun­nen een gevolg zijn . De bloedvaten van de nieren trekken samen. De longen moeten meer zuurstof leveren en koolzuur uitscheiden. De ademhaling wordt steeds dieper en gapend.

Het gebruikelijke afweersysteem tegen infecties ,een sta in de weg voor al deze alarmreacties, wordt op een laag pitje gezet. Dit ver­klaart dus waarom iemand die langdurige spanningen heeft, eerder vatbaar is voor het krijgen van infectieziekten, verkoudheid, vermoeid­ heid, kortom alle a-specifieke verschijnselen die we eerder genoemd hebben en die vaak niet in verband met stress gebracht worden.

De huid wordt overhit door de toegenomen bloeddoorstroming van de onderliggende spieren, men gaat transpireren, dat koelt op de huid weer snel af. De elektrische weerstand wordt daardoor verlaagd, men is vatbaar voor allerlei "koutjes". Verder wordt uit de huid bloed ont­ trokken naar de spieren en men ziet bleek. Een bleke, slecht doorbloede huid is één van de kenmerken van een chronische stresslijder. Bovendien verwijden de pupillen van de ogen zich. Al deze genoemde reacties treden op in een fractie van een seconde. Het zijn de gevolgen van een stressprikkel, en al de genoemde veranderingen zijn dan ook functioneel, omdat ze het lichaam in een fight of flight posi­tie brengen, om bliksemsnel te reageren op die bedreigende stress­ prikkel. Als er een ontlading van deze opgekropte spanning komt, dan treden er verder geen schadelijke gevolgen op. Na die ontla­ding komt het lichaam weer tot rust en kan verder normaal weer functioneren .

Bestaan deze stressreacties in het lichaam lang, soms dagen, maan­ den, ja zelfs jaren en blijven mensen op betrekkelijk eenvoudige prikkels reageren alsof ze levensgevaarlijk bedreigd worden, zoals bijvoorbeeld eerder genoemde simultaanverteller, dan kunnen op den duur spanningsklachten als gevolg van het eenzijdig belasten, van het lichaam ontstaan.

**Organische klachten**

Nog enkele voorbeelden van spanningsklachten die daardoor kun­nen ontstaan. Door het voortdurend onttrekken van bloed uit orga­nen zoals darmen en maag, zullen de slijmvliezen van maag en darmen chronisch slecht doorbloed zijn. Hierdoor kunnen zich maag­ zweren of zweren aan de 12-vingerige darm ontwikkelen die be­rucht zijn voor stresspatiënten.

Door de vergrote bloedbehoefte en vernauwing van de bloedvaten en de daardoor verhoogde bloeddruk, kunnen er ook allerl ei schade­lijke gevolgen optreden door deze hoge bloeddruk. Zo ontstaat er bijvoorbeeld ook een slechte doorbloeding van de hart­ spier zelf, terwijl door de verhoogde bloeddruk en bloedbehoefte juist de hartspier sneller moet slaan. Bij jarenlange verhoogde spanningen kan dit zelfs leiden tot hartinfarcten.

Zoals al gezegd hebben stressleiders vaak een bleke, vochtige huid door de bloedonttrekking. Daardoor kunnen ook allerlei huid­ problemen ontstaan, zoals eczemen, huidirritaties en psoriasis die versterkt kan worden.

Door de versnelde ademhaling en de verdieping van de ademhaling kunnen er hyperventielatieklachten optreden, die allerlei prikkelings­ verschijnselen in het lichaam geven, zoals een raar gevoel in het hoofd, prikkelingen in armen en benen en vervelende gevoelsensaties tot zelfs flauwvallen toe. We zullen hier in dit verband niet verder op door gaan.

Stress heeft ook veel invloed op de menstruatiecyclus van de vrouw. Dit komt omdat deze voornamelijk geregeld wordt door het onbe­wuste zenuwstelsel. Veel menstruatieproblematiek is dan ook terug te voeren op chronische stress. Zelfs de vruchtbaarheid van de vrouw wordt nadelig beïnvloed door stress. Kortom allerlei vervelende spanningsklachten kunnen mensen die lij­den aan stress, teisteren. iedereen kent in zijn omgeving of bij zich­ zelf, schrijnende voorbeelden van deze spanningsklachten die mensen ziek maken.

Naast al deze lichamelijke gevolgen van verhoogde spanningen, vin­den we zeker tal van psychische verschijnselen die zo mogelijk nog vervelender zijn .

De eerste symptomen van stress zijn van a-specifieke aard, dat wil zeggen, algemene symptomen zoals vermoeidheid, hoofdpijn, virus­ infecties, infectieziekten en algemene malaisegevoel. Deze ziekte ­ gevoelens zullen ongetwijfeld andere psychische irritatie opleveren. Bij langdurige stresstoestanden worden mensen gauw prikkelbaar, gespannen en op zichzelf gericht. Ze worden overbezorgd, vertwij­feld, en angstig. Vooral de angst is de grootste factor die het proces kan versnellen.

Angst om de stressoorzaken onder ogen te zien, angst voor dingen die men niet meer in de hand houdt. Angst voor lichaamsgevoelens en spanningstekenen en signalen die men niet kan verklaren en al gauw vereenzelvigt met ongeneeslijke en vreselijke ziektes.

Al gauw gaan gevoelens mensen beheersen en regeren in plaats van het verstand en de wil geleid door de Geest van God. Men reageert steeds meer reflexmatig in stressreacties totdat het gewoonten wor­den en men zelf helemaal niet meer het verband ziet tussen stress­ oorzaak en stressgevolgen.

Vaak ook worden psysische klachten op de achtergrond gedrongen doordat men alleen oog wil hebben voor de lichamelijke klacht of ziekte ontstaan door stress en zo het probleem losmaakt van de eigenlijke oorzaak en zo ook niet meer aan de oplossing toekomt.Zo raakt men steeds meer in een isolement. Door het steeds hoger werkverzuim kan men zelfs geheel arbeidsongeschikt worden. Zo wordt men langzamerhand geïsoleerd van de samenleving. Dit iso­lement gaat thuis vaak verder.

Er kunnen zich allerlei fobieën ontwikkelen, mensen durven niet meer te gaan winkelen of op straat te gaan omdat ze angst hebben hun lichamelijke gevoelens niet meer de baas kunnen en zo opzien ba­ ren. Men krijgt steeds meer angst andere mensen te ontmoeten en wordt vaak mensenschuw .

Juist dat uitzichtloze wat mensen met jarenlange spanningsklachten ervaren, is zo slopend. Vaak kan men een boek schrijven over erva­ ringen met allerlei methodes, alternatieve therapieën, voorschriften die alleen maar valse hoop gaven. Door dit voortdurende falen wordt ook steeds meer motivatie ontnomen om daadwerkelijk iets aan de klachten te doen.

Toch kunnen we stellen: Er is hoop. Er zijn mogelijkheden om tot een oplossing van de stressproblematiek te komen. Het is vaak geen ge­makkelijke weg. Maar toch kan men vanuit een bijbels fundament, stapsgewijs en praktisch komen tot een fundamentele oorzakelijke aanpak. In het tweede boek in deze serie willen we hier uitgebreid op terug komen.

**ACHTERGRONDEN VAN STRESS**

We hebben al kennis gemaakt met het begrip stress. We hebben vooral de lichamelijke gevolgen van stress op korte en lange termijn in het lichaam bestudeerd. Stress was zoals we gezien hebben een aanpassingspoging van het lichaam op een prikkel die verkeerd was in soort, grootte en omvang .
Wat zijn nu situaties en omstandigheden die meestal stress veroorza­ken bij veel mensen? Daar is veel onderzoek naar gedaan. De meeste onderzoekers komen tot gelijkluidende conclusies. We zullen de meest voorkomende stressoorzaken in volgorde van belangrijkheid noemen.

a) In de eerste plaats geestelijke conflicten, er is geen levende open relatie met Christus; hier zullen we later uitgebreid op ingaan.
b) dood of scheiding van een echtgenoot, of echtgenote .
c) persoonlijke verwonding.
d) pensionering.
e) sexuele problemen, verder een nieuw gezinslid, werkveran deringen.
t) veranderingen in werktijden.
g) kleine wetsovertredingen.
h) feestdagen/financiële problemen.
i) extra verantwoordelijkheden, schoolstress.

Natuurlijk is het zo dat niet iedereen lijdt aan een stressprikkel. Meestal zijn er meerdere factoren . Niet alle stressprikkels zijn ziekmakend. Men heeft zelfs een zekere mate van stress nodig orn gestimuleerd te worden tot arbeidsprestaties.

Bij onderzoeken waarbij proefpersonen zoveel mogelijk stress facto­ren werden uitgeschakeld, werden de mensen na enige dagen tot weken, wereldvreemd, mensenschuw en op de lange duur was hun gedrag zwaar gestoord.

Niet ieder mens reageert ook dezelfde wijze op stressprikkels. Iemand kan bijvoorbeeld door een zekere domheid of onbegrip beschermd worden tegen de stress van beledigingen. Er zijn mensen waarbij de stresspijlen maar hoogst zelden door hun dikke olifantenhuid heen dringen . Er zijn ook mensen die door hun geestelijke en/of psychi­sche evenwichtigheid te stabiel zijn om door normale stressoren beïn­vloed te worden.

Natuurlijk is ook belangrijk in welke periode en in welke toestand van de mens stresspijlen inwerken, en of ze dan de mens ziek maken. We hebben hier te maken met de zgn. frustratietolerantie.

We zullen een en ander eens in een grafiekje proberen uit te leggen. Zoals gezegd, men heeft stressprikkels nodig om tot een prestatie te komen. In de grafiek ziet u horizontaal getekend de oplopende stress­ prikkels. Bij punt O is geen stress en bij punt rechts een maximum aantal stressprikkels.

 

 0 VERSTORING - STRESS ->

De verticale lijn geeft de arbe idsprestaties aan. Bij punt O geen en bij punt B maximaal. In de 1e fase van het grafiekje zien we dat als er een gezonde hoeveelheid stressprikkels zijn, de prestaties sterk toenemen. Tot het punt X, hierna leiden meer stress prikkels niet meer tot arbeids­ prestaties. Integendeel, de arbeidsprestaties worden steeds minder, terwijl de stressprikkels toenemen. Bij het punt K is het zelfs zo dat als men nog meer stressprikkels toelaat men totaal instort. Men is over­ spannen zoals dat genoemd wordt of ludieker gezegd: "Men gaat over de rooie".

Bij een gezonde dosis spanning voelt men zich prettig, men neemt af en toe tijd voor ontspanning of voor een wandeling. Men voelt zich niet schuldig als men niet werkt. Men kan ook anderen iets laten doen. Komt men voorbij punt X op de grafiek dan wordt dit steeds minder. Men gaat steeds minder slapen en men gaat steeds onregelmatiger leven. Men beweert gezond te zijn, maar andere mensen uit de om­geving schatten dat vaak anders in . Men ziet de noodzaak van fit te blijven niet meer in. De vermoeidheid tast o.a . het beoordelingsvermogen aan. Er is geen zelfkritiek. Een bekend voorbeeld is een uitgeputte huismoeder, die lijdt aan het **zgn. martelarensyndroom.**  Verhoging van teveel prikkels leidt alleen tot mindere prestaties. Zo zal zo'n huismoeder vragen om steeds meer spanningsprikkels in haar leven. Ze kan geen neen meer zeggen .

Naast de kinderen 4x per dag van en naar school te brengen en te halen en haar huishoudelijke taken, geeft ze ook hulp bij de leesklas op school. Ze probeert daarnaast de moeder Mavo te halen en als gevraagd wordt om te brigadieren, zegt ze ook geen nee. Haar leven wordt een onafgebroken ge=ren naar de volgende stressprikkel en uit­ eindelijk zal de stress haar ziek kunnen maken zoals we eerder ge­ zien hebben.

Stresslijders laten steeds meer stress in hun leven toe. Een belangrijk symptoom is ook dat men zich in zo'n toestand steeds meer bezig gaat houden met futiliteiten en de werkelijke belangrijke stressver­ oorzakers laat liggen. Men kan zich geweldig druk maken over een rood stop!icht of de hond van de buren en daar uitgebreid aandacht aanbesteden, terwijl aan de werkelijke stressoorzaak, de slechte relatie met de huwelijkspartner niets gedaan wordt.

Men gaat meer eten, drinken, of roken of de eetlust verdwijnt juist helemaal. En men begint maaltijden over te slaan. Hoe ernstiger de situatie, hoe kleiner de kans dat een hulpverlener ingeschakeld wordt. Door de veranderde levenspatronen komt de biologische klok in het lichaam uit balans en komt men niet tot de broodnodige rust. De gevoeligheid van de individuele mens voor stress is zeer verschil­ lend, zoa ls al is opgemerkt. Naast de psychisch/geestelijke/lichame­ lijke gezondheid van de mens, zijn er ook bepaalde beroepen die zeer stress gevoelig zijn.

Bijvoorbeeld de huisartsen, die dag en nacht voor hum patiënten be­schikbaar moeten zijn. Ze zijn geen specialisten, en vaak bekruipt hen het gevoel dat de vakliteratuur blijft liggen, en dat ze nergens tijd voor hebben.

Ook piloten die voortdurend de biologische klok overschrijden, zijn zeer stressgevoelig. Net als de verkeersleider die onder de druk van tijdschema's staat en afhankelijk zijn van onzekere factoren. Denk ook eens aan een buschauffeur die geen tijd krijgt om zijn benen te strekken en aan de serveerster, die longkanker krijgt omdat ze altijd in rokerige ruimten moet werken.

Zo zijn er natuurlijk nog talloze voorbeelden te noemen. Tegenwoor­dig wordt steeds meer druk gelegd op werknemers om prestaties te behalen. Mensen promoveren net een baan te hoog en moeten op hun tenen lopen om alles nog een beetje draaiende te houden en hebben geen tijd meer voor hun gezin. Kinderen worden met proef­ werken, tentamens en examens vaak overbelast. Mensen worden door de media steeds meer overspoeld met ellende en verschrikkingen uit de gehele wereld. Stadsbewoners in flats zien nooit geen groen meer en krijgen vaak een flatneurose.

Wat dacht u van de toenemende lawaai- en geluidshinder, de milieu­ vervuiling en het snel verergerde morele verval? Ook het ouder wor­den en de daaruit voortvloeiende problemen, zijn voor steeds meer mensen stress bevorderende factoren.

De veilige, vertrouwde normen vanuit Gods Woord worden steeds meer verlaten. Mensen voelen waarden en grond onder zich vandaan glijden. Ze worden door allerlei brainstormers in media, gezondheids­ zorg en sociale begeleiding, omgeturnd tot zgn. vrije mondige men­sen. Vrij wil zeggen: zonder de gezegende nabijheid van God. Ze laten zich bewust of onbewust manipuleren tot een andere manier van denken en leven.

Helaas is een van de speerpunten van deze beweging de moderne theologie, die Gods Woord vaak ontkracht en relativeert, maar ook in kunst, literatuur, film, komt deze onheilzame verandering.op gang en geeft zo voortdurend voeding aan een egoïstische, onbarmhartige, stressrijke wereld. Niet alleen de omgeving van de mens zit vol stressbelagers, maar zeker ook zijn binnenste. Het oude hart noemt de bijbel het, waar weinig tot niets goed uit voortkomt en wat de mensen moe, ziek en belast maakt.

Hoeveel mensen zitten niet met persoonlijke problemen. Relatie­ problemen binnen het gezin, op hun werk of in hun kennissenkring? Hoeveel mensen worden niet verdrukt door het gedrag van ande­ ren en komen in bijna uitzichtloze posities? Hoeveel mensen zullen er ook niet lijden onder persoonlijke zon­den, onder verkeerde gedachten en handelingen, waar ze in de eer­ste plaats zelf de dupe van zijn. Hoeveel mensen zijn er niet vastgeroest en opgesloten in een gewoonte en gedragsbeleving, die mensen beangstigt en beperkt.

Het aantal mensen dat aan psychomatische\* klachten lijdt, is enorm . Miljoenen mensen vullen hun leven met futiliteiten en vluchten op een verkeerde manier uit de grauwe werkelijkheid. Het aantal zelf­ moorden bij volwassenen en kinderen stijgt enorm. Levensgrote gevaren bedreigen de toekomst van de mensen. Oorlog honger, geweld, aids en verdrukking. De milieuvervuiling op natuur­ lijk en op geestelijk gebied neemt schrikbarend toe.

Hoe kunnen we te midden van die bijna eindeloze opsomming van stressveroorzakers nog praten over rust en ontspanning? Is de kans op rust en vrede in het leven van een mens nihil, of wordt die alleen bepaald door toeval of noodlot? Zeker niet. Het is belangrijk dat de mens zelf binnen zijn verantwoordelijkheid en mogelijkheden gaat zoeken naar, en gaat handelen om die rust te krijgen.

**Stress en geloof**

Als we echt rust en vrede willen vinden moeten we die schijnrust die de wereld in alle soorten en maten biedt, verwerpen en zo in de eer­ste plaats gaan naar Hem die alleen rust en vrede kan geven: Jezus Christus. Hij i s het, God Zelf, die ook mens is geworden, waar ieder mens naar toe moet.

Door zijn plaatsvervangend lijden en sterven en door Zijn opstanding kan ieder door geloof uit genade vrij tot God komen en rust krijgen die ieder verstand te boven gaat. Jezus zegt het Zelf in Matteüs 11.

Als je moe bent van de lasten die op je drukken, kom dan bij Mij, Ik zal je rust geven. Draag mijn juk en wees mijn leerling. Want Ik ben vriendelijk en nederig van hart. Bij Mij zul je diepe innerlijke rust vinden. Mijn juk drukt niet zwaar, die last die je voor Mij moet dragen is licht.

We hebben eerder al gezien dat de mens een onverbrekelijke een­heid is van lichaam en geest. Daarom is het van belang te zoeken naar mogelijkheden in die eenheid. In die eenheid neemt bijbels gezien het denken een zeer belangrijke plaats in. Ons denken bepaalt voor een groot deel ons gevoel, ons gedrag en onze gewoonten. Van nature kunnen we in ons denken alleen maar rekening houden met onszelf. Al onze gedachten, hoe nobel misschien ook verpakt, zijn uiteindelijk maar egoïstisch en op onszelf gericht. Ons denken is zeer beperkt omdat het alleen gevoed wordt door be­perkte informatie die bovendien gekleurd is.

Ons denken zal veranderd moeten worden. Ons denken zal vanuit vaste onwrikbare fundamenten, die waarheid bevatten, moeten wor­den opgebouwd. Dat kan alleen maar als ons denken geleid wordt door de enige waarheid, namelijk de Geest en het Woord van God.

God roept ons in het Woord in de Romeinenbrief op, om ons natuur­lijke denken te vernieuwen en zo geleid door de Geest van God te ontdekken wat de wil van God voor ons persoonlijke leven is. Zo kan het gebeuren dat Gods Geest door het denken en het willen en voe­ len steeds duidelijker in ons lichaam en geest gestalte gaat krijgen .

In Romeinen 12 staat in het Levende Woord: " Dus broeders omdat God zo goed is, kunnen jullie niets beter doen dan Hem je lichaam aan te bieden als een levend offer". God vindt het fijn je helemaal voor zich alleen te hebben. Alleen zo kun je Hem werkelijk dienen. Jullie moeten niet worden als mensen die zich van God niets aantrek­ken. Nee, jullie moeten anders worden, door een nieuwe manier van denken. Dan kunnen jullie inzien wat God wil. En wat Hij wil is goed, aangenaam en volmaakt.

Blijft een wedergeboren Christen dan verder gespaard voor allerlei stressfactoren? Nee zeker niet. Alleen hij leert er op een andere ma­nier mee om te gaan, nl. op Gods manier. Hij kan deze dingen ge­ bruiken ten goede en hierdoor wordt vaak ook het persoonlijk geloof gelouterd, omdat men leert op Gods manier, problemen in Gods we­reld het hoofd te bieden.

God geeft in de Bijbel veel beloften waaruit een Christen die op een bijbelse manier zijn leven inricht, veel troost, kracht en rust mag vinden . Zo is er bijvoorbeeld de belofte de zekerheid dat niets ons kan scheiden van de liefde van Christus. Ook al voelen of ervaren we dit niet altijd, toch is het een onwrikbare zekerheid. Christenen mogen in alle moeilijke omstandigheden weten dat God nabij is en uiteindelijk alles in handen heeft.

Zo belooft God in de Bijbel aan Zijn kinderen, de christenen: "Je kunt altijd op Mij vertrouwen, Ik maak je niet beschaamd". Bij alle moei­ ten en zorgen die ook chri st enen hebben, mogen ze bijvoorbeeld ook zeker weten dat ze nooit boven draagkracht beproefd zullen worden. Hij zal voor een uitweg zorgen, zodat je er tegen bestand bent. Dat is een heerlijke troostrijke gedachte die veel christenen ge­koesterd hebben.

**God is getrouw**
Een ander troostrijke gedachte in alle omstandigheden is: Er is hoop. Een christen kan veel moeilijke tijden in zijn leven doorma ken, maar hij heeft uitzicht op een betere, zekere, eeuwige rust met God, zon­ der verdriet, angst en zorgen. Hoe kan een ongelovige die voor de dood staat zekerheid hebben voor de eeuwigheid en leven zonder God? Is dat het enige wat christelijk leven nu stressbestendig maakt, een zekere toekomst en een zekere verwachting vanuit de Bijbel? Nee, daarbij blijft het niet. iedere christen kan dagelijks tot God komen en zo alle dingen bij Hem brengen en bespreken.

Hij moet zoals we gezien hebben veranderd worden in zijn denken. Niet alleen voor de toekomst maar ook nu vandaag. Zijn leven inrich­ ten, zijn beslissingen en keuzes maken in overleg en gehoorzaam­ heid met God. Hij kan bijbelse prioriteiten in zijn leven brengen die hem steeds meer in rust en afhankelijkheid van God brengen.

Luister naar de stem van God. Zo moeten er dingen uit ons oude leven weggedaan worden en nieuwe dingen aangeleerd worden. Dat is een actief proces waarbij de gelovige met Gods hulp kan werken op alle terreinen van ons leven, ons gezin, ons werk, onze relaties, ons geld, onze capaciteiten. Lees maar eens in Efeze 4:20.

Als je zijn stem werkelijk hebt gehoord, en Hij je de waarheid over zichzelf bekend gemaakt heeft, dan moet je de oude menselijke natuur als een oude vuile plunje uittrekken. Je vroegere manier van leven waardoor je geluk en vrede meende te vinden, maar die je in werkelijkheid dood en verderf bracht.Je denken moet steeds grondiger worden vernieuwd. Sterker nog, je moet een heel nieuw mens worden, die alleen voor God leeft, zuiver en goed. Trek een nieuwe natuur aan als een stel nieuwe kleren.

Van belang is het, zo door geloof in Christus, onze wil te versterken om te komen tot Gods oplossing voor onze problemen. Belangrijk is het, dat God spreekt en helpt door de Heilige Geest, het Woord, an­dere gelovigen en de gemeente. Daar zullen we in ons zoeken en handelen dan ook prioriteiten moeten leggen, ook al komt dat dan niet altijd overeen met de tijd die we vroeger aan deze dingen be­steed hebben.

Gebed, studie, gehoorzaamheid en volharding zijn enkele steek­ woorden van zo'n weg in het geloof, die ons leidt in geestelijke vol­ wassenheid in Christus. Overgave, verootmoediging, belijden, staande blijven, zijn woorden die in de Bijbel inhoud geven aan onze stress­ bestendigheid. Maar zeker ook blijdschap, vreugde, overwinning, zijn delen van het leven met Christus . We zullen ons beperken tot enkele tips die u in relatie met Christus kunt overdenken en over kunt bidden om uw leven in te richten naar zijn wil.

**Tips**

Als u de Here Jezus nog niet als uw persoonlijke Heiland hebt aange­nomen ... aarzel niet langer! Geeft uw leven over aan Hem, die Zijn leven gegeven heeft voor u. Die u liefheeft met Goddelijke liefde. Geloof in Zijn volbrachte werk.

Neem tijd voor gemeenschap met God. Door bidden, luisteren, dan­ken, lezen en zingen. (Kolossenzen 3:14-17)

Zoek reiniging van uw hart en uw gedachten, door uw persoonlijke zonden te belijden en uw leven toe te wijden aan Chri stus. (1 Johannes 1 :7)

Zoek gemeenschap met andere gelovigen binnen een plaatselijke gemeente. Zoek naar de plaats en de genadegaven die God u gege­ven heeft om Hem te dienen. (1 Korintiërs 12:7). Versterk uw wil en uw geloof in die gemeenschap.Zoek samen met God naar bijbelse prioriteiten en bijbels denken over uw relaties, verhoudingen in uw werk, uw gezin, uw hobby's. (Kolossenzen 3:18-25).

Ken uw eigen mogelijkheid, overschat uzelf niet, wees niet hoogmoe­dig. Erken dat u in een wereld van stress leeft en vecht op een verstan­dige manier. Onderken ook uw lichamelijke beperkingen, zoals vermoeidheid en doe er tijdig wat aan.

Verzorg uw lichaam verstandig, het is een tempel van de Heilige Geest. Blijf lichamelijk fit, beweeg verstandig, ga eens wandelen, fietsen of zwemmen . Slaap voldoende en tijdig, en laat u niet in met allerlei valse rustbrengers zoals tranquillizers, drugs, alcohol en roken.

Aanvaard en onderken uw lichamelijke gevoelens van stress, leer er bijbels mee om te gaan. Leer de spanningssignalen herkennen en het lichamelijke prikkelniveau te verlagen door spierbewustzijns­ oefeningen en ademhalingsoefeningen. Leer ook uw lichaam steeds meer kennen door betere houding en beweging spatro nen. Ook hier baart oefening kunst en zult u geduld en volharding nodig hebben.

Gun uzelf ook lichamelijke rust. Ook bij aanschaf van meubilair. Laat u goed voorlichten ook wat de werksituatie betreft, zoals werkhoogte, bureau enz. , enz. Een goede stoel die steun geeft, hoog genoeg is naar verhouding, is goud waard. Daarin kun je pas echt lichamelijk uitrusten.

Zoek hobby's en vrijetijdsbesteding waar u zich ook tot Gods eer kunt ontspannen, andere mensen kunt u ontmoeten en u en anderen kunt dienstbaar zijn. De mens is ook een sociaal wezen. Help ande­ ren ook eens heel praktisch door uw handen uit de mouw te st eken.

Breng orde en regelmaat in alle dingen. Zeker voor wat betreft uw dagelijkse terugkerende activiteiten. Zoals eten, slapen en werken, op regelmatige vaste tijden. Uw lichaam heeft een geweldige biologi­ sche klok die bij orde en regelmaat optimaal functioneert.

Natuurlijk beseffen we dat we slechts enkele dingen hebben kun­ nen aanreiken . We hopen toch dat u gelezen heeft dat we onge­ kende mogelijkheden hebben, om de stress het hoofd te bieden.

**Uit: Bijbels omgaan met Stress, deel 1 Lichamelijke aspecten blz105-128  door Gerard Feller**  4e druk 2004