



Stress staat in de belangstelling

Van 16 t/m 19 november is de week van de werkstress gehouden. Stress is nu de belangrijkste reden van ziekteverzuim. In de laatste 5 jaar is stress 3 x zo vaak als reden voor verzuim opgegeven en het aantal verzuimdagen voor stress is 8 keer zo hoog geworden. Vooral bij jongeren neemt stress toe, waar het eerst vooral op middelbare leeftijd werd geconstateerd. Bij 25-35 jarigen is 50% van het verzuim nu stress gerelateerd.

Wat is stress?

Stress is druk of spanning die het lichaam oplaadt om zich in te stellen op een nieuwe situatie. Die stress voelen we het duidelijkst bij zaken die spannend zijn, waar je tegenop ziet en waarin je moet presteren. Het kan gaan om een moeilijk gesprek, een presentatie of een lastige klus op je werk. Niemand heeft in zijn leven iets wezenlijks gepresteerd zonder stress. Dus je hebt stress nodig. Het hoort erbij, maar langdurige stress is niet goed voor het lichaam. Het leidt tot een uiteenlopende klachten, die individueel sterk verschillen. Aanvankelijk vermoeidheid, slecht slapen, hoofdpijn, concentratieproblemen. Wanneer de stress voortduurt hartritme stoornissen, voedselintolerantie, huiduitslag. Het kan ook leiden tot depressiviteit en burn-out.

Wat kun je er aan doen?

Het is opmerkelijk dat als toelichting op de week van de werkstress alleen naar de psychologische kant van stress wordt gekeken. Hoe pak je stressklachten aan? Elkaar stimuleren om te niksen, meer leuke dingen doen, zegt de psycholoog die geraadpleegd is. Het is een zeer eenzijdige kijk op stress. Werkdruk was er ook veertig jaar geleden, arbeidsomstandigheden waren in die tijd soms wel slechter. Relatieproblemen, spanning bij ziekte verdriet bij overlijden in je omgeving zijn van alle tijden. Het is heel vreemd dat in de discussie rond stress alleen naar psychische oorzaken wordt gekeken. Stress wordt namelijk veroorzaakt door zowel psychische als lichamelijke factoren. Stress is psychisch EN lichamenlijk, het versterkt elkaar. Je kunt het bij elkaar optellen.

Wat in de laatste 40 jaar sterk veranderd is, is je omgeving het milieu. We zitten thuis en op het werk steeds meer in een elektronische omgeving. Velen van ons vooral jongeren zitten 10 tot 12 uur per dag achter beeldschermen, ipads, tv en met mobieltjes. Dat heeft direct en indirect invloed op stress. Een elektrisch apparaat is niet neutraal voor je lichaam het reageert op de prikkels de impulsen. Er is een directe relatie aangetoond tussen zwaar gebruik van internet en sociale media en depressie en stress.

Je omgeving kan direct en lichamenlijk op je stress respons invloed hebben. Infecties zoals de ziekte van Lyme zorgen dat je voortdurend een soort stress reactie in je lichaam ervaart. Kortdurend stress is geen probleem. Als de stressor weer verdwijnt dan komt je lichaam weer in balans. Ook kan je lichaam zich aanpassen aan de stress. Continu stress is het grote probleem. En dat speelt een rol bij chronische ziektes zoals Lyme en bij voortdurend bloot gesteld worden aan elektromagnetische velden. Stress is daarbij een optelsom van meerdere stressoren.

Voeding kan zowel je stressniveau verhogen als verlagen. Pesticiden zijn een bestanddeel van niet-biologische voeding. Het is in veel studies aangetoond dat pesticiden stress reacties kunnen geven. Het lichaam reageert erop als een indringer waar het zich tegen moet wapenen. Het effect van langdurig voedsel eten met kleine hoeveelheden pesticiden is niet onderzocht. Dit is een vorm van chronische stress, omdat het lichaam deze stoffen beschouwt als lichaamsvreemd; het moet zich daar tegen.



Je kunt het zo ook breder trekken en dat ook andere onnatuurlijk stoffen in voeding als lichaamsvreemd worden gezien en de stress verhogen, zoals kleurstoffen, transvetten en antibiotica en conserveermiddelen.

Je kunt op veel manieren stress aanpakken, bijvoorbeeld door meer te bewegen, leuke dingen te doen, mindfulness, yoga, maar ook door gezonde voeding te gebruiken. Volgens Patrick Holford een bekende onderzoeker op het gebied van stress en voeding kan voeding het aantal sterke stress score van mensen verminderen met 50%. Wij hebben in gezondheidswinkel Nuver een breed scala aan producten die stress verminderen en waar in de lezing van Ineke Haisma aandacht aan wordt besteed.