

Baby's onder stress

Baby's onder stress

Stressbegeleiding van (aanstaande) ouders in de geboortezorg

Diana de Koning



u i t g e v e r i j

SWP

Baby's onder stress

Stressbegeleiding van (aanstaande) ouders in de geboortezorg

Diana de Koning

ISBN 978 90 8560 106 7

NUR 851/770 / THEMA MKC / BISAC MED033000/ JNF044000

© 2021 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Inhoud

| | |
|--|----|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 9 |
| 1. Wat is stress? | 13 |
| 1.1 Stress is onmisbaar | 13 |
| 1.2 Chronische stress | 16 |
| 1.3 Wat doet chronische stress met lichaam en geest? | 17 |
| 2. Gevolgen van chronische stress voor (ongeboren) baby's | 25 |
| 2.1 'Slechte genen' | 25 |
| 2.2 De blauwdruk van een embryo | 28 |
| 2.3 Stress in de baarmoeder | 29 |
| 2.4 Stress in de kraamtijd | 32 |
| 3. Gevolgen van perinatale stress op latere leeftijd | 39 |
| 3.1 Gedragsstoornissen | 39 |
| 3.2 Verslaving | 40 |
| 3.3 Overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten | 41 |
| 3.4 Psychosomatische klachten | 42 |
| 3.5 Hoge stressgevoeligheid, depressie en angst | 43 |
| 3.6 Problematische relaties | 43 |
| 4. Je kunt meer doen dan je denkt | 45 |
| 4.1 Oorzaken van stress | 46 |
| 4.2 Voorlichting over stress | 62 |
| 4.3 Hoe signaleer je stress? | 64 |
| 4.4 Hoe meet je stress? | 71 |
| 4.5 Hoe help je bij stress? | 77 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 5. | Obstakels in de geboortezorg | 95 |
| 5.1 | De biologieleraar leert kinderen niets over gezond zwanger worden | 97 |
| 5.2 | Problemen en uitdagingen voor de verloskundige | 97 |
| 5.3 | Rammelende kraamzorg | 102 |
| 5.4 | Stroeve samenwerking en informatieoverdracht | 109 |
| 5.5 | Digitale gegevensuitwisseling | 112 |
| 5.6 | Een gebrekkige sociale kaart | 113 |
| 5.7 | Angst voor jeugdzorg | 114 |
| 5.8 | Eigen bijdrage voor kraamzorg | 115 |
| 5.9 | Gat na de kraamweek | 115 |
| 5.10 | Zelfs als je alles goed doet... | 117 |
| 6. | Oplossingen in de geboortezorg | 119 |
| 6.1 | Dit kun jij nu al doen | 119 |
| 6.2 | Deze ontwikkelingen gaan jou in de toekomst helpen | 130 |
| 6.3 | Preconceptionele voorlichting | 132 |
| 6.4 | Meer geld voor preventieve zorg | 134 |
| 6.5 | Extra zorgdagen voor de kraamcoach | 134 |
| | Slot | 139 |
| | Epiloog | 141 |
| | Literatuurlijst | 145 |
| | Met dank aan | 157 |
| | Over de auteur | 159 |

Voorwoord

Sinds ik in 2015 ben begonnen met ondernemen in de geboortezorg, val ik van de ene verbazing in de andere. Misschien door mijn achtergrond in de psychologie en het stressmanagement, of door de ernstige problematiek die ik heb gezien gedurende mijn jaren in de GGZ. Waarom worden zwangere vrouwen nauwelijks mentaal begeleid? Waarom is er zo weinig kennis over stress onder geboortezorg-professionals? Waarom pakken zo veel kraamverzorgenden liever een vaatdoek dan dat ze een gesprek voeren met een kraamvrouw? Waarom leert een verloskundige tijdens de opleiding zo veel over wetenschappelijk onderzoek en zo weinig over de psyche van een zwangere? Je weet toch wat er fout kan gaan in die eerste duizend dagen van een mensenleven? Of toch niet? Die baby ligt te marineren in de gevoelens van de moeder. De blauwdruk voor de toekomst wordt geprint.

Hoewel er iedere dag nieuwe onderzoeksresultaten bij komen die het belang van goede psychische en sociale geboortezorg onderschrijven (vooral nu in tijden van COVID-19), lijkt dit bewustzijn maar nauwelijks door te dringen tot de mensen die aan de wieg staan. Daarom is dit boek voor iedereen die op wat voor manier dan ook te maken heeft met geboortezorg: de huisarts, de poh-ggz, het consultatiebureau, de psycholoog, de gynaecoloog, maar ook beleidsmakers, ambtenaren en jonge ouders. Maar het boek is vooral voor verloskundigen en kraamverzorgenden. Voor hen samen, want ondanks alle verschillen kunnen zij alleen samen het verschil maken.

Inleiding

Zwangere vrouwen leven steeds gezonder. Eind jaren tachtig stak 16 procent van hen nog geregeld een sigaret op tijdens de zwangerschap. Tegenwoordig is dat nog maar 7 procent. Ook weten de meeste dat een rauw stukje vlees eten of een paar glazen rode wijn drinken niet verstandig is met een baby op komst. Vrouwen zijn hoger opgeleid, hebben meer inkomen en gemiddeld genomen betere leefgewoonten. Goed nieuws voor moeder en kind. Deze ontwikkeling zorgt voor minder miskramen, infecties, hersenbeschadigingen, aangeboren afwijkingen, groei- en ontwikkelingsproblemen en astma. Het bewustzijn van schadelijk gedrag tijdens de zwangerschap is behoorlijk gegroeid en verloskundigen en kraamverzorgenden kunnen hier veel aan bijgedragen. Toch is er nog weinig reden voor enthousiasme. Aan de buitenkant zien veel moeders er met hun avocadobroodjes en smoothies misschien gezond uit, maar onder de oppervlakte woekert wel degelijk een probleem.

Stress bij zwangere vrouwen of nieuwe moeders is niet iets waar we van opkijken. De meeste vrouwen zijn altijd druk. De agenda is vol en er gebeurt veel tegelijkertijd. Vrouwen worden zelfs geroemd om het multitasken! In de tussentijd groeit er een baby in de buik en staat het leven op het punt om voor altijd te veranderen. Een beetje stress af en toe is logisch en is niets om je zorgen over te maken. Te vaak te veel stress is echter een probleem waar steeds meer mensen last van hebben. Het is moeilijk om te herstellen van dit soort stress, waardoor mensen het gevoel krijgen dat ze voortdurend worden opgejaagd en langzaam maar zeker opbranden. 17 procent van de werknemers in Nederland lijdt aan burn-outgerelateerde klachten en vrouwen blijken dubbel zo vatbaar als mannen. Voor uitval van werknemers op de werkvloer komt steeds meer aandacht, maar het is tijd dat we ook in de geboortezorg de alarmbellen laten rinkelen. We hebben veel vooruitgang geboekt in gezonder gedrag en betere leefomstandigheden voor zwangere vrouwen. Toch heeft een kwart van de zwangere vrouwen te veel stress en is het aantal zwangere vrouwen met depressieve klachten in de afgelopen 25 jaar bijna verdubbeld.

Stress is zó normaal geworden in onze maatschappij dat veel zwangere vrouwen niet doorhebben dat ze overspannen zijn of op een burn-out afsteveneren. Zelfs als ze beseffen dat ze altijd moe, lusteloos en chagrijnig zijn, wijten ze het

aan veelvoorkomende oorzaken. De hormonen, de verandering van hun lichaam of de spanning voor het nieuwe leven dat straks begint. Doodnormale klachten die iedere zwangere vrouw heeft, dus niets om zich zorgen over te maken. Veel vrouwen blijven doorlopen met klachten, omdat ze vinden dat ze geen recht van spreken hebben. Iedere vrouw kan het, dus tanden op elkaar en doorzetten. Schaamte, trots en ontkenning spelen een grote rol, maar tegelijkertijd verergert het probleem.

Als je het mij vraagt, denken we te lichtvaardig over het krijgen van een kindje. Ik hoor vaak uitspraken als: 'We hebben besloten een baby te nemen.' Potverdorie, denk ik dan, het is geen puppy! Als we voortaan eens zeggen: 'We hebben besloten een baby te bouwen.' Dat veronderstelt direct een actievere rol. Dat klinkt als hard werken. Dat klinkt niet als iets wat je er even bij doet, terwijl de rest van het leven onverminderd doordendert. Dat klinkt als iets waar je voldoende tijd, aandacht en energie voor moet reserveren, omdat het anders misschien te veel kan worden.

Wetenschappers hebben het bestuderen van emoties lang gezien als onbelangrijk. Emoties, hormonen, gevoel: het was allemaal subjectief en je kon er maar weinig mee. Dat is goed zichtbaar in hoe we de geboortezorg hebben ingericht. De meeste vrouwen, maar ook de meeste professionals onder ons, realiseren zich onvoldoende dat op de tanden bijten en doorgaan geen langetermijnoplossing is. Het draagt zelfs bij aan het probleem. Wetenschappelijk onderzoek linkt chronische stress aan problemen als hersenschade, diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, kanker en vroegtijdig sterven (zie hoofdstuk 1). Een schrikbarende lijst als je bedenkt hoeveel mensen last hebben van stress of het risico op de koop toe nemen. En dat is niet het enige. Voor zwangeren en nieuwe moeders ligt een nog veel groter risico op de loer: de gezondheid van de volgende generatie. Langdurige stress bij moeders tijdens de zwangerschap en vlak daarna brengt grote risico's mee voor (ongeboren) baby's. Kinderen van moeders die chronische stress ervaren tijdens de zwangerschap hebben meer kans op ADHD, ODD, bipolaire stoornis, angststoornissen en kanker (zie hoofdstuk 2). Naarmate meer onderzoek wordt gedaan, wordt deze lijst langer en langer. Veel is nog onduidelijk, maar het staat als een paal boven water dat te veel stress een nog veel grotere impact heeft dan we al wisten.

Vanaf de jaren tachtig helpen we zwangere vrouwen inzien dat roken slecht is voor de foetus. Nu is het tijd voor een grootschalige bewustzijns campagne rondom stress. Stress komt niet in een pakje met een waarschuwingsticker, maar dat

betekent niet dat je niets kunt doen. Als je problemen in een vroegtijdig stadium wilt signaleren, moet je hiermee in de geboortezorg beginnen. En dit houdt meer in dan een opgeheven vingertje en een 'pas op stress'-waarschuwing. Huisarts, verloskundige, kraamverzorgende en jeugdzorginstanties kunnen nog veel beter samenwerken om stress bij zwangere vrouwen en jonge moeders te beteugelen. Doorzettingsvermogen, oogkleppen en schaamte moeten plaatsmaken voor begrip, rust en voorlichting. We zijn samen verantwoordelijk voor het bouwen van gezonde baby's, voor een nieuwe generatie gezonde mensen. Dat heeft met meer dan alleen hardware te maken. Niet alleen bloeddruk, bloedwaarden en aangeboren afwijkingen hebben onze aandacht nodig, maar ook de psychosociale toestand van moeder en kind moeten we beter in het vizier krijgen. Goede samenwerking, scholing en dossieroverdracht, ook rond psychische problemen, moeten prioriteit krijgen binnen de hele geboortezorgketen.

Het aantal mensen met psychische en sociale problemen groeit ieder jaar (RIVM, 2019). Als gevolg daarvan zullen volgens een raming van het RIVM de komende 40 jaar onze zorgkosten met gemiddeld 2,8 procent per jaar stijgen (Pijpers, 2019). Willen we deze stijging beteugelen, dan stel ik voor dat we investeren in waar alles begint en meer aandacht besteden aan stress, depressie, angst en andere psychische problemen bij zwangeren en jonge moeders. In dit boek geef ik met liefde de eerste voorzet, want ik ben er absoluut van overtuigd dat het gemakkelijker is om een gezonde baby te bouwen dan om een beschadigde volwassene te repareren.

1. Wat is stress?

Een zwangerschap heeft grote impact op het leven van een vrouw. Angst voor een miskraam, zorgen over de gezondheid van de baby of de worsteling met de balans tussen werk en privé: er zijn honderd-en-een dingen om gestrest van te raken en eigenlijk vinden we dat niet meer dan logisch. Er verandert zo veel in zo'n korte tijd als iemand een kindje verwacht. Als iemand daar niet gestrest van mag raken, waarvan dan wel? Je kijkt als verloskundige of kraamverzorgende niet op van een beetje stress bij een cliënt. Maar wat is stress eigenlijk? Wanneer is stress onschuldig en wanneer wordt de optelsom van alle zorgen gevaarlijk? We gebruiken het woord stress te pas en te onpas voor uiteenlopende gevoelens. Stress hebben omdat je een date hebt met een leuke man is prima en ongevaarlijk. Stress hebben omdat je een belangrijke presentatie moet geven ook. Het is incidentele stress die voorbijgaat en waar je weer van herstelt. Te veel stress zorgt echter voor slijtage. Stress over één date is gezond, maar een permanent opgejaagd gevoel omdat je denkt dat je nooit de ware gaat tegenkomen, is dat niet. Het verschil tussen normale en ongezonde stress is niet altijd eenvoudig te zien, maar de gevolgen op lange termijn maken het onderscheid kristalhelder. Dit betekent dat je als professional voor de grote uitdaging staat alert te zijn op mogelijk gevaarlijke stress. Om dat te kunnen doen, moeten we meer kennis, bewustzijn en urgentie bij onszelf creëren. We staan als beroepsgroep letterlijk aan de wieg van heel veel stress, dus dan is het fijn als je weet wat er te weten valt en alles doet wat je kunt.

1.1 Stress is onmisbaar

Stress is onmisbaar in een gezond leven en kan veel verschillende oorzaken hebben. Een gezond stresssysteem helpt mensen zich aan veranderende omstandigheden aan te passen en zich voor te bereiden op uitdagingen. Stress is vreselijk nuttig, want het zorgt voor extra energie waardoor we net een stapje extra kunnen zetten. Het is meer dan alleen een emotie. Het verandert de complete fysiologie in het lichaam. Je voelt stress bij het startsein van een atletiekwedstrijd of als iemand tegen je begint te schreeuwen. Automatisch worden allerlei processen tegelijkertijd

in werking gezet. Je hoeft er niets extra's voor te doen. De bijnier produceert grote hoeveelheden stresshormonen, zoals cortisol, adrenaline en noradrenaline en die zetten het lichaam aan het werk (Moorman, 2018). Een mens kan niet zonder stress, want juist die stressreactie maakt je energiek, alert en betrokken.

Adrenaline

Het lichaam maakt als eerste adrenaline aan. Die heb je nodig als je snel wilt reageren, zoals wanneer dat startschot klinkt. Het hart gaat sneller kloppen, meer bloed stroomt naar de spieren en de ademhaling versnelt.

Noradrenaline

Noradrenaline lijkt veel op adrenaline (zowel in naam als in functie), maar zorgt er vooral voor dat je bloeddruk stijgt en dat er meer bloed beschikbaar is voor je hersenen en spieren. Noradrenaline heeft ook direct invloed op je emoties. Iemand met veel noradrenaline in zijn lichaam is opgewonden en voelt zich vaak gespannen.

Cortisol

Cortisol is misschien wel het bekendste en beruchtste stresshormoon. Het zorgt ervoor dat je langere tijd alert kunt blijven en het uiterste van jezelf kunt vragen. Je hartslag gaat onder invloed van cortisol omhoog, waardoor je hart het zuurstof in je bloed sneller rondpompt en je lichaam meer energie krijgt. Bovendien stimuleert cortisol de opslag van herinneringen, waardoor mensen stressvolle en emotionele gebeurtenissen goed onthouden. Dit is geen toeval, want het moet ervoor zorgen dat iemand een volgende keer nog beter kan reageren.

Het lichaam is dankzij deze razendsnelle chemische processen binnen een fractie van een seconde in opperste staat van paraatheid. Dat merk je overal in je lichaam:

- Je ziet beter doordat je pupillen verwijden.
- De doorbloeding van je spieren is beter, zodat je kunt vechten of vluchten.
- Je hart begint sneller te kloppen om je spieren van zuurstof te blijven voorzien.
- Je gaat sneller ademen om aan de verhoogde zuurstofvraag te voldoen.
- Je spijsvertering vertraagt, zodat deze geen kostbare energie verspilt.

- Je insulineproductie neemt af, zodat energie vrij blijft komen.
- Je gaat zweten om de verhoogde warmteproductie te reguleren.
- Je lever geeft suiker af om extra energie vrij te maken.
- Je urineblaas ontspant (energiebesparing), waardoor je in je broek plast.
- Je speekselproductie neemt af (energiebesparing), zodat je een droge mond krijgt.
- De werking van je geslachtsorganen vermindert door de minimale bloedtoevoer.
- Je logisch denken wordt beperkt vanwege minimale bloedtoevoer naar dat deel van je hersenen.

Stress kan voortkomen uit zowel psychische als fysieke stressoren (Pijpers, 2019). Een fysieke stressor is bijvoorbeeld mishandeling. Als iemand je bespringt in een donkere steeg, dan maakt het niet uit dat je dertig seconden eerder nog doodop was. De stresshormonen zorgen ervoor dat je lichaam alles op alles zet om aan je aanvaller te ontsnappen. Ook psychische oorzaken kunnen zo'n stressreactie triggeren. Denk maar eens aan de laatste fikse ruzie met je partner en kijk naar het lijstje hierboven. Ging je hart sneller kloppen? Begon je te zweten? Hetzelfde kan gebeuren als je een belangrijke presentatie moet geven. Je bent extra alert en energiek, zodat je de best mogelijke prestatie kan leveren. Na de laatste powerpoint-slide glijdt als het goed is de spanning van je af. Gezonde tijdelijke stress levert in dit soort gevallen veel op en is ongevaarlijk. Stresshormonen zorgen ervoor dat het lichaam continu voorbereid is op actie op de korte termijn. Alles wat met de lange termijn te maken heeft, is van secundair belang. Evolutionair gezien is dat ook logisch. Geconfronteerd met een wild dier is het slimmer om het op een lopen te zetten dan om te filosoferen over wat de gevaren precies zijn.

Zie je wel, stress is helemaal niet verkeerd, denk je nu misschien en dat klopt ook voor een deel. Stress wordt pas een probleem als je het te lang en te intensief ervaart of als je geen tijd hebt om ervan te herstellen. Het lichaam is niet ontworpen om altijd in een stressmodus te staan. Op het moment dat het stresssysteem overbelast raakt, gebeuren er dingen die nooit de bedoeling zijn geweest. Dan ontwikkelt iemand een verhoogd risico op allerlei gezondheids- en psychische klachten.

Je kunt stress grofweg onderscheiden in drie categorieën. Je hebt positieve stress: die is kortdurend, komt weinig voor en is niet al te heftig. Deze stress hoort bij ieder leven en is niets om je zorgen over te maken. Dit is de spanning voor een presentatie

of de haast om een trein te halen. Een andere niet-zorgelijke variant is verdraagbare stress. Er is sprake van een ernstige situatie, een overlijden in de familie of een scheiding. Je hebt echter een goed sociaal vangnet en je hebt er vertrouwen in dat het uiteindelijk goed zal komen. Je stressniveau zal dankzij de juiste ondersteuning op termijn weer normaal worden. Tot slot heb je chronische stress: deze blijft continu de stressprocessen in je lichaam aanzwengelen. Chronische stress is toxisch en kan op de lange termijn ernstige schade aanrichten (Pijpers, 2019).

1.2 Chronische stress

Stress voelt nooit echt goed, maar je hoeft je pas zorgen te maken als het gevoel niet meer verdwijnt. Je voelt je continu prikkelbaar, boos, angstig of overweldigd. Je bent altijd moe en je hebt nergens zin in. Je kunt je niet concentreren op de simpelste taken en geen masseur krijgt de spanning in je schouders en rug nog weg. Mensen zijn overlevers en raken gewend aan dit soort klachten. Ze hebben vaak helemaal niet door dat er een nieuw patroon ontstaat, of nieuwe klachten. Er is altijd wel een reden te verzinnen waarom iemand zich anders voelt dan normaal. Vooral als iemand zwanger is of net moeder is geworden. Denk bijvoorbeeld aan de zwangere moeder die een stressvolle baan combineert met een druk gezinsleven en een problematische zwangerschap. Of de vrouw die per ongeluk zwanger raakt, terwijl ze net haar baan heeft verloren. Er is een duidelijke reden voor extra stress, maar die extra stress moet wel tijdelijke stress zijn. Met een mogelijke oplossing als stip op de horizon of een gezonde manier om met deze stress om te gaan (zie paragraaf 4.5.4 over copingstrategieën) is dit misschien verdraagbare stress, maar zonder hoop en adequate aandacht is de kans op chronische stress groot.

Zonder uitzicht op verbetering of goede copingvaardigheden (zie 4.5.4) zit de stressreactie in een loop. De bijnier slaat op hol en blijft een overschot aan stresshormonen produceren, die nauwelijks nog een positieve bijdrage leveren. De grootste boosdoener, waar het meeste onderzoek naar is gedaan, is cortisol. Cortisol is in normale hoeveelheden essentieel voor het goed functioneren van het menselijk lichaam. In een normaal, gezond lichaam heeft cortisol een vast afgifteschema. Een incidentele piek in een stressvolle situatie hoort erbij, maar een voortdurend overschot aan cortisol zorgt voor problemen in het hele lichaam. Slaapritme, spijsvertering, herstellervermogen, geheugen en immuunsysteem raken verstoord

en de bijnier raakt uitgeput. Het lichaam is daarmee structureel uit balans, wat op grote schaal een letterlijke slijtageslag voor het lichaam op gang brengt. Het lichaam staat 24 uur per dag paraat en krijgt geen rust meer, zelfs al gebeurt er buiten het lichaam niets wat daar direct reden toe geeft. Het staat geprogrammeerd op overlevingsstand, zodat het altijd onmiddellijk kan reageren. Velen ervaren de overlevingsstand als een diep zwart gat. Dingen lijken geen zin meer te hebben. Iemand heeft geen fut om de telefoon te beantwoorden, terug te bellen of deadlines te halen. Zelf initiatief nemen lukt niet meer. Iemand kan alleen nog reageren en excuses maken voor alles waarin hij of zij tekort is geschoten. 'Sorry dat ik de deadline heb gemist.' 'Sorry dat ik niets van me heb laten horen.' 'Sorry dat ik niet heb teruggebeld.' 'Sorry, de brug stond open en de hond heeft mijn huiswerk opgegeten.' Het is moeilijk om zonder hulp uit de overlevingsmodus te komen, want iemand kan niet meer ver genoeg kijken om de puinhoop te overzien.

Chronische stress heeft veel raakvlakken met angst en depressie (Pijpers, 2019). Stress ontstaat als iemand niet over de middelen beschikt of denkt te beschikken om een probleem of uitdaging aan te gaan. Angst is vaak vager. Iemand is bang voor wat er gaat komen, maar er is geen concrete, objectieve reden voor die onrust. Je kunt zeggen dat stress wordt veroorzaakt door externe factoren en angst door interne factoren. Angst kan stress veroorzaken, maar andersom gebeurt ook. Hetzelfde kip-eiverhaal gaat op voor chronische stress en depressie. Niet iedereen met chronische stress is depressief, maar bijna iedereen die lijdt aan een depressie heeft ook last (gehad) van chronische stress (NEMO Kennislink, 2019). Het onderzoek naar de gevolgen van stress is complex en er is nog veel onduidelijk. Je kunt er daarnaast op veel verschillende niveaus naar kijken: op psychosociaal, biologisch, neurologisch en hormonaal niveau. Alle deelgebieden bieden piepkleine complexe puzzelstukjes en alles is met elkaar verweven. De belangrijkste conclusie is dat de chronische, langdurige vorm van stress allesbehalve onschuldig is. In de volgende paragraaf nemen we de schade op.

1.3 Wat doet chronische stress met lichaam en geest?

Tot nog niet zo lang geleden werd stress medisch gezien niet zo serieus genomen. Het was een vaag, onzichtbaar, moeilijk te meten verschijnsel dat zich bij ieder mens totaal verschillend uitte. Artsen en onderzoekers konden er weinig mee.

Inmiddels stapelt het onderzoek zich op en de resultaten liegen er niet om: frequente of aanhoudende hoge stress, oftewel chronische stress, berokkent grote en permanente schade in het hele lichaam (Pijpers, 2019). In ieder nieuw onderzoek wordt weer een nieuw puzzelstukje gevonden en de puzzel is nog lang niet compleet. Er zijn nog veel vragen waar geen antwoord op is en ieder nieuw onderzoek roept weer nieuwe vragen op. Maar het zou zonde zijn om te wachten met actie ondernemen tot de puzzel compleet is, als we nu al zien dat die monsterlijke vormen aanneemt. Een bloemlezing van het beschikbare stressonderzoek laat zien dat chronische stress het lichaam op vele fronten verzwakt (Pijpers, 2019).

Een verzwakt immuunsysteem

Je kent ze wel: die verraderlijke weken voordat je op vakantie gaat. Het werk moet af. Je moet taken overdragen aan collega's. Die ene klant belt maar niet terug, terwijl hij weet dat je straks niet meer bereikbaar bent. Die laatste weken voor de vakantie zijn altijd stressvol, waardoor veel mensen altijd de eerste week van de vakantie ziek zijn. Hetzelfde gaat op voor toets- of tentamenweken. De stress rijst de pan uit en als klap op de vuurpijl word je ziek. De verhoogde cortisolwaarden zorgen ervoor dat je lichaam minder witte bloedcellen aanmaakt, die je immuunsysteem nodig heeft om je te verdedigen tegen bacteriën, parasieten en virussen. Daarom is het essentieel dat iemand na een stressvolle periode voldoende rust neemt. Mensen die niet herstellen van stress en voortdurend stress (dus chronische stress) ervaren, hebben ook een chronisch verzwakt immuunsysteem (Pijpers, 2019). Doordat de verdedigingslinie is gesloopt, zijn ze kwetsbaar voor iedere aanval van buitenaf.

Onderzoekers in Ohio besloten in de jaren tachtig de proef op de som te nemen en ontdekten dat gestreste studenten met veel cortisol in hun bloed een driemaal groter risico liepen om ziek te worden dan meer relaxte studenten. (Kiecolt Glaser / Glaser, 1993)

Vatbaarder voor nog meer stress, depressie, angststoornissen en dementie

Cortisol in grote hoeveelheden ontregelt de hersenen. Het zorgt ervoor dat ze minder ontvankelijk worden voor de gelukshormonen dopamine en serotonine. Dopamine hoort bij het beloningssysteem van je hersenen en zorgt ervoor dat je

emoties als genot en blijdschap kunt ervaren. Serotonine zorgt ervoor dat we ons goed voelen en reguleert ons dag-en-nachtritme. Een tekort aan serotonine zorgt ervoor dat we ons minderwaardig, rot en depressief voelen. Cortisol verstoort ook de werking van de hippocampus en de amygdala. Deze hersengebieden liggen in het frontale gedeelte van de temporale kwabben, schuin voor en boven de hersenstam.

De hippocampus is het hersengebied waar we dingen onthouden, onze ruimtelijke oriëntatie regelen en emoties reguleren. Mensen kunnen last krijgen van geheugenproblemen, maar ook van een depressie of een angststoornis. Tot overmaat van ramp beperkt de hippocampus als hij niet goed functioneert de aanmaak van cortisol. Als die dus al eerder een stressklap heeft gehad, kan hij een volgende minder goed aan. De amygdala is betrokken bij het aansturen en de verwerking van emoties, zoals angst. Te veel stress zorgt ervoor dat de amygdala niet goed functioneert, waardoor een stroom van negatieve emoties op gang kan komen. Dit kan resulteren in nog meer stress, maar het kan ook veranderen in een angststoornis (Pijpers, 2019).

Dendrieten in de hersenen zijn eveneens vatbaar voor cortisol. Dendrieten zijn zenuwuitlopers die de hersencellen met elkaar verbinden. Na twee weken blootstelling aan hoge concentraties cortisol kunnen ze al verschrompelen, waardoor verschillende hersenverbindingen minder goed werken. De hersengebieden die bij opslag en verwerking van informatie betrokken zijn, kunnen krimpen bij een langdurig verhoogde cortisolspiegel. Deze schade wordt bijvoorbeeld in verband gebracht met depressie en ook het veroorzaken van de ziekte van Alzheimer (Maha, 2016).

Een andere mogelijke oorzaak van depressie is een uitgeputte bijnier. De bijnier kan de productie van cortisol op een gegeven moment niet meer aan waardoor er juist een tekort aan cortisol ontstaat. (Moorman, 2019). Een te lage cortisolspiegel wordt in verband gebracht met het ontstaan van depressies (Vreeburg, 2012).

Verhoging risico op hart- en vaatziekten

Doodsoorzaak nummer één heeft ook een interessante relatie met chronische stress. Tijdens de opleiding leren cardiologen met name over de invloed van roken, overgewicht, cholesterol, gebrek aan beweging en hoge bloeddruk. Uit recente onderzoeken blijkt echter dat een andere boosdoener lang onderbelicht is gebleven. Chronische stress blijkt het risico op een hartinfarct te verdubbelen