

# Stress is (on)gezond



Stress heeft een positieve kant en is in veel gevallen nuttig. Het zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren op veranderingen of geconcentreerd kunt werken aan een moeilijke klus. Zodra de verandering weer onder controle is of de klus geklaard, gaat de spanning vanzelf weg. Deze spanning hoort bij het leven en is gezond.

Stress is ongezond als de spanning te lang aanhoudt en het niet meer lukt om, om wat voor reden dan ook, te ontspannen.

Die spanning kan allerlei oorzaken hebben. Zo zijn een constante hoge werkdruk, veranderingen op het werk zoals een reorganisatie of het krijgen van een nieuwe manager, maar ook de gezins- of thuissituatie en veranderingen hierbinnen veel genoemde redenen voor spanning. Een hele belangrijke factor is ook hoe jij zelf met deze spanning omgaat.

Als deze spanning of stress te lang aanhoudt kun je last krijgen van allerlei klachten. Denk hierbij aan slaapproblemen, vermoeidheid, een onrustig gevoel, paniekaanvallen en hoofdpijn, maar ook veranderingen in eetlust en het snel geïrriteerd raken horen in dit rijtje thuis. Uiteindelijk kan deze te lang aanhoudende stress zorgen voor overbelasting en uitputting. In het stadium daarna kom je overspannen of met een burn-out thuis te zitten.

Uit verschillende wetenschappelijke studies weten we dat ook de hersenen zich anders gaan gedragen als je stress ervaart. Dit zorgt voor een specifiek patroon van hersenactiviteit en is te meten met een hersenmeting.

Als we stress terug kunnen zien in de hersenactiviteit, dan is het ook mogelijk om deze

hersenenactiviteit te trainen. Dit trainen gebeurt door tijdens een meting, live, te laten zien hoe actief het brein zit. Vervolgens leer je dit patroon van hersenenactiviteit te doorbreken. Het trainen van je hersenenactiviteit op deze manier heet neurofeedback. Op het moment dat je dit patroon goed kunt doorbreken en je hersenenactiviteit normaliseert, zul je merken dat je stressklachten ook afnemen.



Het is makkelijker om de hersenenactiviteit te trainen als je nog niet helemaal overprikkeld en uitgeput bent, zoals het geval is bij overspannenheid of een burn-out. Daarom is het beter om op tijd aan de bel te trekken als je merkt dat de belasting van je dagelijkse bezigheden je te veel wordt. Natuurlijk kun je je hersenenactiviteit ook trainen als je wel al overspannen bent of een burn-out hebt. Je moet er dan alleen rekening mee houden dat het herstel langer gaat duren. Neurofeedback is namelijk gebaseerd op een leerprincipe. Ben je het stadium van stress al gepasseerd, dan zijn ook je hersenen zo uitgeput dat het langer duurt voordat ze nieuwe dingen onder de knie hebben. Toch kan ook dan neurofeedback een hele prettige manier zijn om aan je herstel te werken, leren te ontspannen en weerbaarder te worden tegen de waan van de dag.

Als je wilt weten of we jou ook kunnen helpen, neem dan contact op via [www.bmc sneek.nl](http://www.bmc sneek.nl)