

Hand-out longrevalidatie

Stress & ontspanning

Stress brengt het lichaam in staat van paraatheid: de polsslag versnelt, de spieren spannen zich en de ademhaling wordt sneller en dieper. Die spanning helpt een chauffeur bijvoorbeeld om snel op de rem te trappen als er plotseling een kind voor zijn auto schiet. Stress stelt mensen in staat extra alert te reageren en geconcentreerd te werken aan een lastige klus of een moeilijk examen. Na afloop van zo'n gebeurtenis vloeit de spanning vanzelf weg. Deze stress is niet ongezond. Het hoort bij het leven en komt bij iedereen voor. Maar sommige situaties leveren stress op zonder dat deze effectief te gebruiken is.

Gezond of ongezond

Stress is gezond zolang de eisen die aan iemand worden gesteld niet hoger zijn dan wat die persoon aankan. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht.

De problemen ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht en deze overbelasting lange tijd aanhoudt. Mensen in deze situatie putten zichzelf almaar verder uit, in een poging aan de gestelde eisen te voldoen. Hoe groter de uitputting, hoe erger de klachten worden. Mensen die lang overbelast zijn, worden ook steeds emotioneler. Uitbarstingen van woede, agressie, paniekaanvallen, wantrouwen en depressieve gevoelens komen in de plaats van irritatie, piekeren en bezorgdheid. Zelfs gewone dagelijkse dingen doen wordt steeds moeilijker. Een telefoontje plegen, stofzuigen, wassen: alles kost veel energie. Nadenken lukt niet meer goed en het wordt steeds moeilijker hoofd- en bijzaken te onderscheiden.. Een klein voorval is dan vaak de druppel die de emmer doet overlopen, waardoor iemand instort.

Stress verschijnselen

Stress uit zich vaak eerst in onopvallende, 'gewone' klachten. Die kunnen per persoon verschillen. Als de stress lang aanhoudt of er geen tijd is om te herstellen, worden de gevolgen op steeds meer gebieden merkbaar. De belangrijkste verschijnselen zijn:
Lichamelijk: aanhoudende moeheid, slapeloosheid, spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust, verminderde weerstand (met meer kans op verkoudheid en griep), hartkloppingen en verhoogde bloeddruk.

Psychisch: niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid, prikkelbaarheid, irritatie, sombere buien, huilbuien, piekeren, angst, niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn, besluiteloos, concentratieverlies, vergeetachtig, onzeker, verminderd zelfvertrouwen.

Gedragsveranderingen: minder presteren en meer fouten maken, steeds meer roken en veel alcohol en drugs gebruiken, steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken, sociale contacten steeds meer uit de weg gaan.

De relatie tussen stress en ernstige luchtwegaandoeningen is niet helemaal duidelijk, maar in het algemeen kun je zeggen dat te veel stress een negatieve invloed heeft op iemands 'zwakke plek'. Klachten kunnen beïnvloed worden door bepaalde emoties. Heb je COPD en heb je last van stress, dan kan dat wel van invloed zijn op je welbevinden. Stress kan er ook toe leiden dat je meer gaat roken of er moeilijker mee kunt stoppen.

Stressgevoeligheid

De mate van stressgevoeligheid verschilt per persoon. De een is veel sneller uit zijn evenwicht dan de ander. Maar de oorzaken van stress verschillen nogal. Je kunt gestrest raken van nieuwe dingen: baan, huis of vrienden bijvoorbeeld. Maar je kunt ook stress ervaren door een hoge werkdruk en prestatiedrang. Problemen in je gezin of familie en ziekte of sterfte zijn natuurlijk ook bekende stress-veroorzakers.

Hoe je op stress reageert en in hoeverre het invloed op je klachten heeft, is iets dat je alleen proefondervindelijk kunt vaststellen: je zult het gewoon moeten ervaren. Verergeren je klachten aanzienlijk door stress, dan moet je er iets tegen doen.

Ademhaling

Er is wel een relatie tussen ademhaling en stress. Je ademhaling hangt samen met spanning en ontspanning. Wanneer je gespannen bent, adem je oppervlakkig met kleine en snelle teugjes. Je ademt dan 'door de borst': je trekt je schouders en ribben op, waardoor alleen jouw borstkas beweegt. Als je ontspannen bent, verandert jouw ademhaling. Je neemt diepere teugen in een langzamer tempo.

Je ademhaling verandert dus wanneer je gespannen of ontspannen bent. Misschien klinkt het gek, maar andersom werkt het ook. Als je rustig gaat ademen, wordt je vanzelf ontspannen. Ademhaling en spanning beïnvloeden elkaar dus over en weer.

Als je een exacerbatie (opvlaming) krijgt, wordt je waarschijnlijk meer gespannen. Hierdoor verandert jouw ademhaling; je gaat oppervlakkiger, 'door de borst' ademen. Het gevolg is dat je nog benauwder wordt, waardoor je je nog meer gespannen kunt gaan voelen.

Je kunt je ademhaling ook gebruiken om te ontspannen. Door bij een exacerbatie rustiger te gaan ademen, kun je ontspannen. Hierdoor kan je de exacerbatie makkelijker opvangen. Door middel van ademhalingsoefeningen kan je gaan voelen hoe je ademt en wat voor effect het ademen op je lichaam heeft. Uiteindelijk kan je je ontspannen door jouw ademhaling aan te passen..

Ontspannen

Je lichaam maakt alleen nieuwe energie aan wanneer je ontspannen bent. Daarom is het erg belangrijk om te kunnen ontspannen. Daarmee wordt bedoeld dat je je spieren slap maakt. Je moet dus eerst weten wanneer je gespannen en wanneer je ontspannen bent. Dat is moeilijker dan je denkt, veel mensen zijn vervreemd van hun lichaam.

Ontspannen kun je doen door middel van ontspanningsoefeningen, door een ontspannen ademhaling, door ontspannende gedachten en door het ontwikkelen van je concentratievermogen. Simpele, eenvoudige gedachten geven rust, complexe gedachten geven onrust. Als je het moeilijk vindt om te ontspannen kan het helpen om een plekje te zoeken waar je je veilig voelt en waar je de sfeer prettig vindt. Ontspanning kan je niet afdwingen, het moet je als het ware overkomen maar je kunt wel de omstandigheden zo gunstig mogelijk maken.

Tips:

- Neem voldoende tijd om bij te komen van stressvolle situaties.
- Grijp tijdig in. Hoe langer je jezelf uitput hoe langer het herstel duurt.
- Zet op een rij wat bij jou stress veroorzaakt. Wat kost veel energie en wat kun je daarin veranderen?
- Stel prioriteiten.
- Ga na of het realistisch is wat je van jezelf vraagt. Niemand is perfect!
- Doe één ding tegelijk en neem daar de tijd voor. Haasten maakt moe.
- Stel grenzen en zeg nee.
- Praat met je omgeving over je gevoelens, zoek samen oplossingen.
- Maak tijd voor dingen die je energie geven.
- Bewegen is een goede uitlaatklep voor spanning en stress.
- Zorg voor ontspanning en rust. Zoek daarin je eigen manier.

Bronnen:

Zorgboek COPD Het zorgboek COPD is geschreven voor patiënten en ondersteunt met praktische informatie de therapietrouw, door Stichting September C. Flens en S. Kollaard

COPD Informatie over behandelingen en tips om de conditie te verbeteren bij COPD en astma door Marcel Nijland

Leven met COPD Praktische en medische informatie over deze aandoening van de longen en ademhalingswegen, door C.P. van Schayck

Ademnood Omgaan met Astma en COPD door Carien Reinking.

Chronisch ziek DVD www.dvdchronischziek.nl, een programma gericht op herkenning, steun en opdoen van inspiratie.

Trimbosinstituut Handreiking cursus Leven met een chronische ziekte.