

Psychische klachten en chronische stress

Psychische klachten veroorzaken stress.
Stress veroorzaakt weer nieuwe psychische klachten.

Bij het ontstaan van psychische of psychiatrische aandoeningen spelen emotionele trauma's een belangrijke rol. Daarbij komt dat gedurende het ziekteproces ook weer nieuwe trauma's kunnen ontstaan. Een nieuwe psychose, de bijwerkingen van medicijnen, mislukte therapieën en het verlies aan perspectief in je leven zijn nieuwe problemen die zich met de oorspronkelijke problematiek vermengen. Mijn behandeling is erop gericht al deze trauma's, de oude en de nieuwe, zo veel mogelijk op te lossen en daardoor is dikwijls in korte tijd een aanzienlijke klachtenreductie te bereiken.

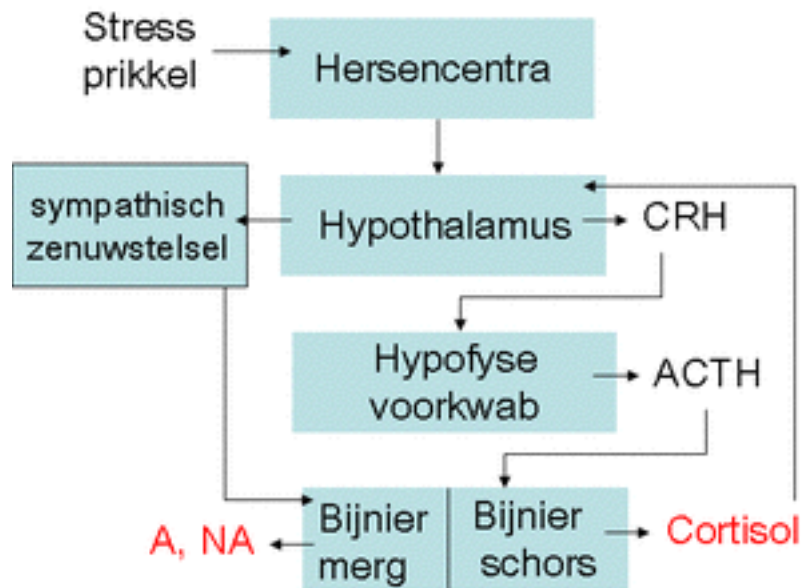
Maar naast de emotionele problemen kan de ziekte, met alles wat daarbij komt, ook lichamelijke stressreacties veroorzaken. Deze kunnen het herstel ernstig bemoeilijken. De klachten die mensen ervaren zijn dan ook lang niet altijd het gevolg van de ziekte waarmee ze oorspronkelijk zijn gediagnosticeerd. Ze kunnen ook samenhangen met de stressreactie van het lichaam. Feitelijk bestaan er dan twee problemen naast elkaar, de psychische aandoening die ook lichamelijke gevolgen heeft en de stressreactie van het lichaam die nieuwe psychische klachten met zich meebrengt.

Het lichamelijke aspect van stress wordt beschreven door de zogenaamde Stress-as, een opeenvolging van fysiologische reacties waarbij de hypothalamus, de hypofyse, de bijnieren, en andere organen betrokken zijn en waarin een groot aantal biochemische reacties een rol speelt. In feite is stress een gezonde reactie op belasting. Bij langdurige stress raken de betrokken organen echter uitgeput en het delicate evenwicht waarin ons lichaam verkeert raakt daarbij verstoord. Daardoor kunnen vermoeidheid, slapeloosheid en een verstoorde spijsvertering ontstaan maar ook angsten, depressies en andere psychische klachten.

Voor de aanmaak van stress-hormonen maar ook voor de afbraak en uitscheiding van medicijnen en andere 'schadelijke' stoffen, gebruikt het lichaam een groot aantal hulpstoffen zoals magnesium, zink en vitamine B. Deze stoffen zijn slechts beperkt in het lichaam voorradig en bij langdurige stress en een overvloedig medicijngebruik kunnen er gemakkelijk tekorten ontstaan. Het lichaam raakt dan letterlijk en figuurlijk uitgeput. Het gebruik van meer of nieuwe medicijnen is dan ook niet altijd een oplossing. Het lichaam mist namelijk de kracht deze op te nemen en te verwerken. Bovendien moeten ook die nieuwe medicijnen weer worden uitgescheiden wat weer een extra belasting met zich meebrengt voor de organen.

Stress-as

Een stressvolle situatie stimuleert de hypothalamus, het regelcentrum van de hersenen. (Zie afbeelding 1). Via het sympathische zenuwstelsel worden van hieruit de bijnieren aangestuurd tot de aanmaak van adrenaline. Dit leidt tot een kortdurende en heftige *vecht-of-vlucht* reactie. Een veel langduriger reactie wordt verkregen door de aanmaak van CRH, het corticotropine vrijmakend hormoon. CRH zet de hypofyse aan tot de productie van ACTH, het adrenocorticotroop hormoon. Opgenomen in het bloed stimuleert ACTH op zijn beurt de bijnieren tot de aanmaak van cortisol. Het zijn deze stresshormonen die het bekende gevoel van onrust geven. Het verhoogt de alertheid, het energieniveau en het uithoudingsvermogen door het bloedsuiker te mobiliseren en het insulineniveau te verhogen. Gelukkig heeft cortisol nog een tweede werking. In de hypothalamus remt het de aanmaak van CRH, de stof die de stressreactie in gang zette. Zo is er niet alleen een activering vanuit de hersenen naar de bijnieren maar er is ook een terugkoppeling vanuit de bijnieren naar de hersenen. Hierdoor is het stressgevoel maar tijdelijk. Bij langdurige problemen, bij mensen met chronische stress, kan deze terugkoppeling echter verstoord raken waardoor het stress-systeem als het ware op hol slaat. Dat kan ernstige gevolgen hebben.



Afbeelding 1, De Stress-As (A = Adrenaline, NA = Noradrenaline)

Cortisol en adrenaline zorgen voor een verhoogde energieproductie. Deze energie gaat echter ten koste van andere bestemmingen, zoals het immuun systeem en de productie van essentiële eiwitten. Op korte termijn is dat geen probleem maar bij langdurige stress die weken, maanden of langer kan duren raakt het immuun systeem verzwakt en word je kwetsbaar voor ziektes. Dat betekent ook dat aandoeningen die latent aanwezig zijn maar die voor gezonde mensen geen problemen veroorzaken, zich nu kunnen gaan manifesteren. Bekend zijn bijvoorbeeld de Herpes virussen die tientallen jaren in het lichaam kunnen sluimeren maar die in stressvolle perioden plotseling actief worden.

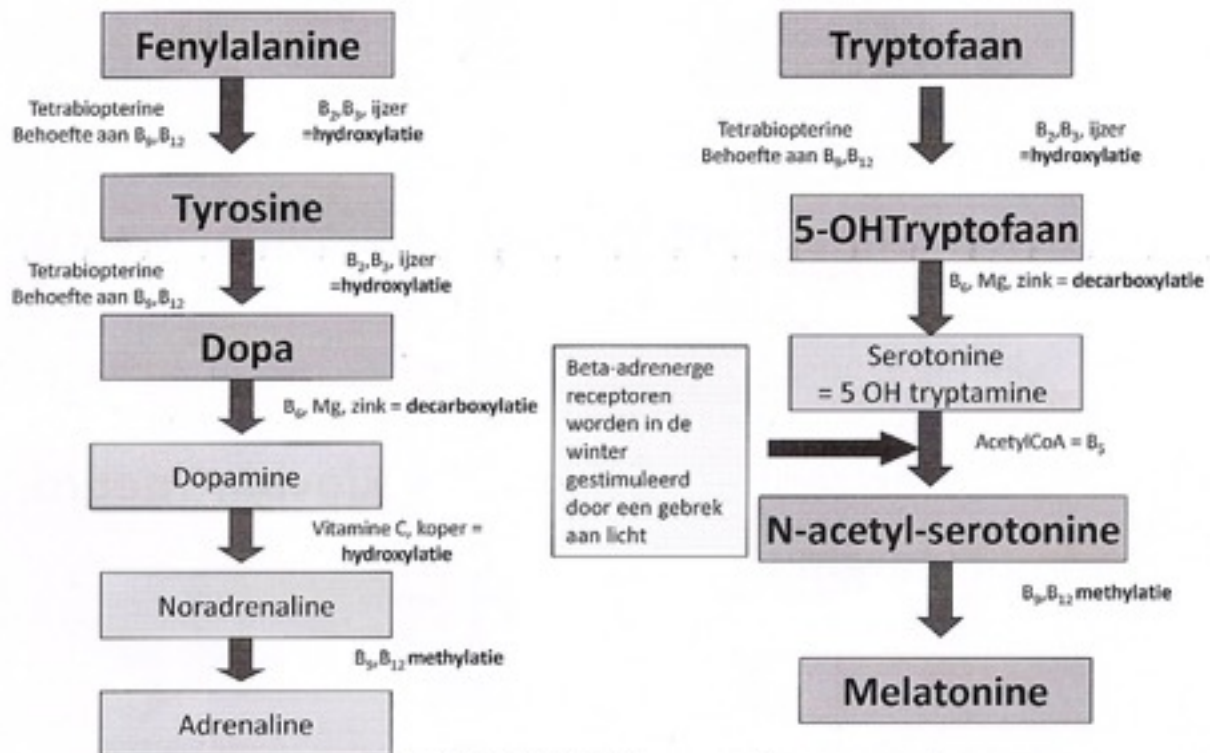
Een tweede gevolg is dat bij het mobiliseren van de energievoorraad van het lichaam de behoefte ontstaat om te eten en waar we dan vooral zin in krijgen is vet of zoet voedsel. Eten dat veel calorieën bevat. Vandaar ook dat 'ongezond' eten zo troostrijk is. Van vette snacks, taart en chocolade worden we blij. Onder gewone omstandigheden is na het eten van calorierijk voedsel de energiebehoefte weer snel aangevuld en zijn we ook weer snel verzadigd. Maar bij chronische stress, als de terugkoppeling is verstoord, blijft die verzadiging uit en blijft de behoefte aan troostrijke voeding bestaan. Vandaar ook dat chronische stress gemakkelijk tot een ongezonde levensstijl kan leiden.

Een derde punt is dat de stressreactie een groot aantal essentiële bouwstoffen in het lichaam gebruikt. De tekorten die hierdoor ontstaan kan een grote verscheidenheid aan klachten veroorzaken.

Uitputting

Als we wat preciezer naar de chemische processen kijken die in ons lichaam een rol spelen dan kunnen we in afbeelding 2 de productie van adrenaline en die van melatonine met elkaar vergelijken. Adrenaline maakt dat we in actie komen en melatonine is ons slaapmiddel. Voor beide productieprocessen zijn ongeveer dezelfde hulpstoffen nodig.

In zekere zin concurreren beide processen met elkaar waar het gaat om de beschikbaarheid van hulpstoffen. Wanneer nu, als gevolg van een chronische stressprikkel de productie van adrenaline ontspoord, dan zal er niet alleen teveel adrenaline worden aangemaakt, er zal bij die productie ook een onevenredige hoeveelheid magnesium, zink, vitamine B en andere hulpstoffen worden verbruikt. Voor even gaat dat goed maar na verloop van tijd zullen er daardoor tekorten ontstaan. Het gevolg daarvan is dat de productie van melatonine achter blijft. Door het teveel aan adrenaline neemt het gevoel van onrust toe en door het tekort aan melatonine kunnen we niet meer slapen. Daardoor ontstaat er nieuwe stress en een verdere verstoring van het evenwicht.



Afbeelding 2, De bouwstoffen voor hormoonproductie

Door de verhoogde adrenaline productie wordt de vrije beschikbaarheid van zink, magnesium, vitamine B en andere hulpstoffen vermindert.

Zink en magnesium spelen elk een belangrijke rol bij meer dan 300 levensbelangrijke enzymen en hebben daarnaast heel veel verschillende functies in het lichaam. Zo leidt een tekort aan zink tot een versnelling van verouderingsprocessen. Het speelt een rol bij het ontstaan van auto-immuun ziekten, diabetes, hartkwalen en kanker.

Een tekort aan magnesium leidt tot een groot aantal problemen die eenvoudig zijn samen te vatten als lichamelijke en psychische spanningen. Een hoge consumptie van troostvoeding, van cafeïne, suiker, alcohol en zout, veroorzaakt bovendien een verhoogde uitscheiding van magnesium in de urine waardoor het tekort nog wordt vergroot.

Vitamine B speelt een belangrijke rol bij alle neurologische processen en is effectief in de strijd tegen angst en stress. Vitamine B1 zorgt voor een stabielere bloedsuikerspiegel, wat een belangrijke trigger is voor angst. Vitamine B3 speelt een belangrijke rol in de synthese van serotonine, een angstonderdrukker, en vitamine B5 is cruciaal voor een goede werking van de bijniere, wat zorgt voor een betere regulering van stress. Vitamine B8 (inositol) blijkt een effectieve angstmedicatie te zijn. Vitamine B stabiliseert ook lactaatspiegels in het lichaam die mede verantwoordelijk zijn voor angstaanvallen.

Herstel

In een gezond lichaam zijn alle functies in balans, in geval van chronische stress is die balans verstoord en de hele behandeling is er dan ook op gericht dat evenwicht, zowel lichamelijk als geestelijk, weer te herstellen.

Psychische klachten zijn heel stressvol en langdurige psychische problemen leiden bijna onherroepelijk tot chronische stress. Om die stress te verminderen moeten dus in de eerste plaats de psychische problemen worden aangepakt. Daarbij is het ook van belang om - als dat verloren is gegaan -, het perspectief op een zinvol leven te herstellen.

Een volgende stap is het herstellen van een gezonde levensstijl. Het vinden van een balans tussen inspanning en ontspanning, voldoende slaap, veel bewegen en gezond eten.

Vervolgens kan de vitaliteit van de bijnieren worden verbeterd en kunnen de tekorten aan bouwstoffen worden aangevuld. Dit is een wetenschap op zich en het verdient dan ook aanbeveling om daarbij deskundig advies in te winnen. Op deze plaats kan ik alleen enkele suggesties geven.

Kruidenextracten kunnen bij het herstel van de bijnieren en andere organen een belangrijke rol spelen. De onderstaande producten komen daarvoor in aanmerking:

- Rhodiola rosea
- Schisandra sinensis
- Eleutherococcus senticosus (Siberische Ginseng)
- Lepidium meyenii (MACA)

Daarnaast moeten tekorten aan nutriënten en aminozuren worden aangevuld. Dat zijn met name:

- B vitamines
- Vitamine C
- Magnesium
- Zink
- Tyrosine
- Tryptofaan
- 5 hydroxy tryptofaan

Daarbij kan ook de uitscheiding van afvalstoffen worden ondersteund. Magnesium speelt daarin een belangrijke rol maar ook lecithine kan helpen het lichaam weer schoon te maken. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk veel te drinken.

Al deze stoffen zijn in verschillende vormen en in verschillende doseringen verkrijgbaar en daarin schuilt het gevaar dat, bij een willekeurige inname, opnieuw een innerlijke onbalans ontstaat.

Nutriphyt (nutriphyt.nl) heeft daarbij m.i. een goede benadering. Zij verkopen uitgebalanceerde voedingssupplementen die kunnen helpen de fysiologische balans weer te herstellen. Op hun website is uitgebreide productinformatie te vinden.

Als basisadvies voor het herstel van chronische stress adviseren zij de volgende voedingssupplementen:

Curmac	2 tabletten/dag
Zinargin	2 tabletten/dag
Riovida Neuro	2 tabletten/dag

In geval van problemen met de spijsverteringsorganen komen daarbij:

Mucoperm	1 zakje/dag
Lactophar	1 tablet/dag

Je kunt deze en andere producten rechtstreeks op de website van Nutriphyt bestellen. Als je daarbij de onderstaande kortingscode gebruikt krijg je 25% korting op de verkoopprijs.

Kortingscode: **NUTRI-003287**

Kees Aaldijk
Psycholoog en transpersoonlijk therapeut.
www.transpersoonlijk.nl

Soest, juni 2015