

# Stress maakt ziek

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is  
een uitgave van  
Highcoaching  
Jaargang 3 nr. 10

Door Johan Hooglugt

## Stress

De afgelopen maanden heb ik jullie in mijn Nieuwsbrieven een kijkje gegeven in mijn prive leven. Met name mijn ziekte heb ik de revue laten passeren.

Afgelopen week was stress onderwerp van het televisie programma "Factcheckers" van NTR. Dit is een Wetenschapsprogramma waarin het gaat om verhalen achter feiten en feiten achter verhalen. In deze aflevering was presentatrice Janine Abbring te gast. Vorig jaar maakte zij bijna een noodlottige sprong in het programma "Wie is de Mol?". Dit ongeluk en de tijd daarna leverde haar veel stress op. Een van de presentatoren liet met een nieuwe methode de stressniveaus aantonen in het haar van Janine. Janine onderging hiervoor de Trier Social Stress Test. Met deze test wordt wereldwijd onderzoek gedaan naar stress. Een van de belangrijkste vragen die werd onderzocht was: Welke invloed heeft stress op het immuunsysteem?

Eerst werd de presentatrice onderworpen aan een stresstest door haar een sollicitatiegesprek te laten voeren. Tijdens dit gesprek werd haar hartslag en zweetproductie gemeten. Bij het terug kijken van het gesprek viel duidelijk op dat zij op een aantal

momenten in het gesprek gestrest raakte. Bij een vervolgonderzoek werden een aantal haarlokken onderzocht. Met dit onderzoek kon inzichtelijk worden gemaakt in welke periode zij het afgelopen jaar last had van stress.

Een van de presentatoren werd vervolgens blootgesteld aan een ander onderzoek dat antwoord moest geven op de volgende vraag: "Welke invloed heeft stress op het immuunsysteem". Bij deze test moest hij van een hoog gebouw abseilen. Voor en na deze lichamelijke en geestelijke inspanning werd bloed afgenomen om te zien hoe het met de witte bloedcellen was gesteld. Dit praktijk onderzoek heeft aangetoond dat stress ons immuunsysteem negatief beïnvloed. Hieruit kan worden opgemaakt dat langdurige blootstelling aan stress gevaarlijk is voor onze gezondheid.

Uit eigen ervaring weet ik als geen ander wat het is om langdurig onder zware stress te staan. Dit wordt vooral veroorzaakt door ernstige ziekte van een van onze kinderen. Ik durf zelfs te stellen dat mijn eigen ziekte mede veroorzaakt is door de stress. Mijn lichaam heeft vele jaren in de Fight/Fright- of Fear reactie gestaan.

## Cortisol

Het hormonale systeem produceert bij verschillende emoties verschillende soorten hormonen. Bij blootstelling aan stress wordt onder meer het hormoon cortisol aangemaakt. Het hormoon cortisol wordt in de bijnieren gemaakt. Cortisol regelt de afbraak van verschillende eiwitten en de aanmaak van glucose. Het hormoon beïnvloedt verder de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de werking van het afweersysteem. De cortisol productie wordt beïnvloed door bijvoorbeeld stress, extreme inspanning, trauma, ernstige ziekte, overgewicht of temperatuur. De belangrijkste hormonen voor rust en herstel zijn DHEA (verjonging hormoon) en Oxytocine (knuffel hormoon). DHEA en Oxytocine werken juist gezondheidsbevorderend.

We weten nu dat blootstelling aan stress slecht is voor onze gezondheid. De gevolgen hiervan kunnen we tegen gaan door te zorgen dat we de productie van bovengenoemde rust- en herstelhormonen activeren. Hiermee bereiken we dus het tegenovergestelde. We stimuleren ons immuunsysteem!

De HeartMath methode heeft een wetenschappelijke basis en benadert het verminderen van stress op een unieke wijze. Het is een methode waarbij we niet alleen met ons hoofd bezig zijn, maar ook de hulp van ons hart inroepen. De HeartMath methode laat u ervaren wat er gebeurt wanneer u technieken toepast die er op gericht zijn uw stress te reduceren en harmonie aan te brengen in het ritme van uw hart.

### **Kern van de methode**

Ons hart speelt een centrale rol in ons functioneren. Het is een orgaan dat op ritmische wijze bloed door ons lichaam pompt en zo de weefsels van zuurstof voorziet en afvalstoffen afvoert. Het hartritme wordt beïnvloed door de mate van fysieke inspanning, door de ademhaling en door emoties en gedachten. Uit klinische studies blijkt dat er een verband bestaat tussen het hartritme enerzijds, en gezondheid, cognitief functioneren en fysieke prestaties anderzijds. Het hartritme heeft een diepgaand effect op cognitieve functies, zoals de helderheid van denken, inzicht het nemen van strategische beslissingen en de manier van communiceren. Het is mogelijk om bewust het hartritme te beïnvloeden en zo positieve effecten te behalen op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak. De HeartMath methode omvat eenvoudige technieken waarmee u dat kunt leren.

### **Positieve effecten op de gezondheid**

De HeartMath methode kan belangrijke effecten op de gezondheid hebben. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat consequent gebruik van de HeartMath methode heeft geresulteerd in significante verbeteringen bij onder meer: vermoeidheidsklachten, slapeloosheid, angststoornissen, hart- en vaatziekten, HIV gerelateerde ziekten, ADHD, chronische boosheidsgevoelens, diabetes, migraine, astma, leerstoornissen, depressie, post traumatisch stress

syndroom, hartkloppingen, overgewicht en reumatische klachten.

Het programma is toegespitst op de eisen van deze tijd omdat het:

- eenvoudig te leren is;
- een zeer concrete aanpak kent;
- weinig tijd kost;
- snel resultaten laat zien.

Het programma omvat een aantal eenvoudige technieken die bij consequent gebruik de effecten laten zien zoals hierboven beschreven

### **Resultaat**

Twee kenbegrippen zijn bewustwording en zelfsturing. U leert de technieken zodanig gebruiken dat u door zelfsturing de door u gestelde doelen bereikt. U wordt zich bewuster van uw stressbronnen, de manier waarop u op stress reageert en welk effect stress op u heeft. U krijgt weer de regie op uw functioneren en dus over uw leven!!

### **Algemene Resultaten**

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

### **Informatie**

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Workshop hartcoherentie

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09

