

STRESS-HART

Stress en hart - en vaatziekten

Verbanden in kaart gebracht

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 4 nr. 1



De Hart & Vaatgroep



Hartstichting

Door Johan Hooglugt

Verbanden tussen stress en hart- en vaatziekten

In januari 2014 is een reader uitgebracht door de Hartstichting.

In dit uitgebreide document wordt uitvoerig ingegaan op de relatie tussen stress en hart- en vaatziekten (HVZ).

Over dit onderwerp zijn veel vragen binnengekomen bij zowel de Hartstichting als De Hart&Vaatgroep, zoals:

- In welke mate draagt stress bij aan de ontwikkeling en voortschrijding van hart- en vaatziekten?
- Welke invloed heeft stress op de kwaliteit van leven na de confrontatie met een hart- en vaatziekte?
- Wat voor interventies zijn er mogelijk bij het hanteren van stress?

Deze vragen zijn voorgelegd aan een advies commissie waarin tien wetenschappers en specialisten hebben samengewerkt. Hun bevindingen zijn terug te vinden in de reader welke u op mijn site kunt downloaden.

De volledige reader kunt u vinden op mijn website onder de infopagina.

Samenvatting bevindingen

1. Het stressmechanisme is een fundamenteel biologisch mechanisme. Bij activatie veroorzaakt het veranderingen in de fysiologie van het organisme, zodat het in staat is zich aan te passen aan veranderingen in de omgeving.
2. Chronische overactivatie van dit fysiologische stressmechanisme is schadelijk voor de gezondheid.
3. Bij mensen is de activatie van de stressrespons afhankelijk van erfelijke, mentale en omgevingsfactoren.
4. Een belangrijke oorzaak van een langdurige fysiologische stressrespons bij mensen is psychologische stress.
5. Er is epidemiologisch bewijs voor een relatie tussen psychologische stress en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.
6. Fysiologische mechanismen die de schakel vormen tussen acute psychologische stress en acute cardiovasculaire syndromen.
7. Acute psychologische stress veroorzaakt een verhoogd risico op acute coronaire syndromen zoals myocardinfarct, ritme stoornissen en stress- cardiomyopathie bij mensen met een additionele gevoeligheid, zoals arteriosclerose of een genetische predispositie.
8. Fysiologische mechanismen die de schakel vormen tussen chronische psychologische stress en het ontstaan van hart- en vaatziekten.
9. Chronische psychologische stress in de vorm van angst en depressie verhoogt het risico op de ontwikkeling en de progressie van hart- en vaatziekten.
10. Er is een relatie tussen persoonlijkheidskenmerken en hart- en vaatziekten
11. Hart- en vaat ziekten kunnen de aanleiding vormen voor psychologische stress.
12. Zowel bij patiënten als bij zorgverleners is te weinig kennis om angst, in de vorm van een paniekaanval, te onderscheiden van hartklachten waardoor patiënten klachten blijven houden.
13. Stressmanagement heeft een gunstig effect op welbevinden en mogelijk op pathologie bij hart- en vaatpatiënten.

Heartmath

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat hartcoherentie training heeft uitgewezen dat het hart door middel van zenuwbanen en hormonen kan communiceren met de hersenen. (Coherentie is het evenwicht tussen het Autonome Zenuwstelsel en de hormonale balans).

Stressmanagement

Stressmanagement betekent de stress ombuigen en/of reduceren. Bij het coachen op hartcoherentie wordt gebruik gemaakt van het 'Stress Relief Programma', dat door Heartmath Institute USA ontwikkeld is. Dit programma leidt tot wetenschappelijk aangetoonde resultaten en blinkt uit in eenvoud en effect.

Het programma bestaat uit zes individuele coach sessies van ongeveer een uur, verspreid over twee maanden. Als deelnemer leer je hartcoherentie op te wekken en toe te passen in situaties die voor jou belangrijk zijn.

In de eerste sessie breng je je eigen stressbronnen en jouw wijze van omgaan met stress in kaart en bepaal je jouw persoonlijke doelen van de coaching. Vervolgens leer je in elke sessie een nieuwe hartcoherentie techniek en oefen je ermee. Na elke sessie krijg je oefeningen mee om het geleerde te trainen en toe te passen in de praktijk. Iedere vervolgsessie borduurt voort op wat je in de voorgaande sessie hebt behandeld en aansluitend in de praktijk hebt geoefend.

Tijdens het traject krijg je als deelnemer ook achtergrond-informatie aangereikt, zodat je begrijpt waarom het werkt. Het traject staat geheel in het teken van het creëren van balans, plezier en welzijn in het dagelijks (werk)leven. Bewustwording is hierbij essentieel.

Voordelen

Je zult je beter gaat voelen en je leert betere keuzes te maken. Je zult er beter uit gaan zien en meer energie hebben. Wij laten je zien hoe je de kracht en de intelligentie van je hartintuïtie kunt gebruiken om een beter gevoel over jezelf, je lichaam en je leven te krijgen.

HeartMath pilot in de hartrevalidatie.

Heartmath is met een instelling op het gebied van hartrevalidatie met vestigingen in Amsterdam, Utrecht en IJmuiden bezig aan een pilot waarbij patiënten tijdens de hartrevalidatie getraind worden met de HeartMath technieken. Het project staat onder leiding van een gerenommeerde cardioloog en de eerste resultaten zijn zeer positief.

Eigen ervaringen

Mijn dochter van nu 13 jaar heeft enige weken terug een zeer grote open hartoperatie ondergaan. Met behulp van de Heartmath technieken die ik haar heb aangeleerd heeft zij deze uiterst zware ingreep zeer goed ondergaan en na de operatie zeer veel baat gehad bij haar eerste mentale herstel.



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

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

info@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09