

STRESS EN VROUWEN

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 12

Door Johan Hooglugt

Deze keer wil ik extra aandacht schenken wat stress bij vrouwen teweeg kan brengen, in het bijzonder als zij de leeftijd van 40 hebben bereikt.

Algemeen:

Stress is funest voor je gezondheid. Dit geldt trouwens niet alleen voor vrouwen, maar voor ons allemaal. Vraag maar eens aan iemand in je omgeving of hij of zij gedurende de aanloop van de feestdagen stress heeft ervaren. Ik ben er zeker van dat meer dan 80% deze vraag bevestigend beantwoordt. Het gevoel van stress is al zo gewoon geworden dat we vaak niet eens voelen dat we gestrest zijn. Stress voelt als normaal. Het is toch vreemd dat een heerlijke ontspannen situatie, wat normaal zou moeten zijn, aanvoelt als iets wat heel bijzonder is. Het is tegenwoordig de omgekeerde wereld. Stress is normaal en ontspanning is iets bijzonders.

Stress bezorgt ons een vorm van angst. Iets wat we af en toe nodig hebben om in noodsituaties adequaat te kunnen handelen. Je lichaam maakt adrenaline en cortisol aan. Iedereen

herkent wel de lichamelijke reacties op acute stress, zoals een snellere hartslag, een brok in je keel, een droge keel, je bloed gaat sneller stromen, je gaat zweten, je ademhaling wordt onregelmatiger, krijgt trillende handen, druk op je maag. Je lichaam wordt nu onmiddellijk in staat van paraatheid gebracht door je zenuwen en hormoonstelsel. Na de alarmfase komt er een tweede stress fysiologisch systeem op gang, waarbij nu de bijnierschors nauw betrokken is. Het cruciale hormoon dat wordt afgescheiden is cortisol. De voornaamste rol van cortisol is ervoor te zorgen dat je op langere termijn het hoofd kunt bieden aan de bedreigende situatie, ondermeer door de bloedsuikerspiegel te verhogen. Die brandstof heb je immers brood nodig om weerstand te kunnen bieden tegen de gevaren. Je hersenen (amygdala) geven nu een signaal af. De zogenoemde Fight, Fright en Fear reactie wordt in gang gezet. Eén van de ingrijpende gevolgen van de cortisol productie is ook de onderdrukking van de activiteit van het immuunsysteem, dat via

ontstekingsprocessen weerstand biedt tegen lichaamsvreemde stoffen. De keerzijde van voortdurende blootstelling aan stress is erg slecht voor je lichaam. Je raakt letterlijk uit balans en later zelfs uitgeput. Je lichaam komt terecht in een neerwaartse spiraal. Je hormonale stelsel raakt volledig in de war.

Stress tast ook je spieren aan. Als dit te vaak en te veel gebeurt tast het ook de eiwitten aan met als gevolg dat je haren en nagels aangetast worden.

Voorbeelden van stress:

- druk op je werk
- last van collega's op je werk
- spanningen met familie
- ziekte en pijn
- gevoel machteloos te zijn
- angst
- boosheid
- negatief zelfbeeld
- iets niet kunnen
- slechte voeding
- medicijngebruik
- slecht slapen
- verliefdheid
- jaloezie

Vrouwen boven de veertig

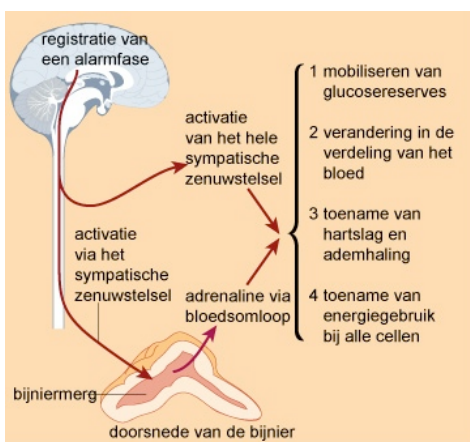
Vrouwen boven de veertig zijn extra kwetsbaar voor stress. Dit komt o.m omdat het hormoon cortisol wordt aangemaakt in je bijnieren.

Chronische stress leidt tot (verergering van) overgangsklachten. Bij chronische stress maakt de bijnier het stresshormoon cortisol aan. Grondstof hiervoor is het vrouwelijke hormoon progesteron. Progesteron is de grondstof voor de aanmaak van eveneens het vrouwelijke hormoon oestradiol. Bij chronische stress gaat de productie van cortisol ten koste van de voorraden progesteron en de aanmaak van oestradiol.

Bijnier uitputting

Wanneer de bijnieren door langdurige stress uitgeput raken, daalt de cortisolspiegel. Hierdoor moeten de bijnieren dagelijks teveel van het anti-stresshormoon cortisol aanmaken. Als deze stress te lang duurt lukt het je bijnieren niet langer om cortisol aan te maken. Gevolgen kunnen dan zijn algehele uitputting. De bijnierschors is ook producent van het positieve hormoon DHEA = verjongings hormoon (DeHydroEpiAndrosteron).

Resume: Normale niveaus van cortisol zijn prima. Teveel cortisol is als een moker voor je gezondheid en vitaliteit.



Cortisol gehalte verlagen.

Als we de oorzaak van de stress wegnemen zullen ook de gevolgen verdwijnen. Dit is iets te makkelijk gezegd. Vaak kunnen we de bron van de stress niet (makkelijk) wegnemen, zoals een burnout, problemen op het werk/relatie of een ernstig ziek kind. Er zijn mogelijkheden om de gevolgen van cortisol enigszins te verlichten, zoals het minder nuttigen van alcohol en koffie, voldoende water drinken, gezond en gevarieerd eten en bewegen.

Hartcoherentie

Er is ook een permanente oplossing om de gevolgen van de stress tegen te gaan: *Hartcoherentie!*

Door het aanleren van de technieken van hartcoherentie kun je je gezondheid positief beïnvloeden. Het is een effectief middel in de strijd tegen de stress. Hierbij zijn bewustwording en zelfregulering de basisbegrippen. Met behulp van ademhalingstechnieken en een positief gevoel worden de technieken van hartcoherentie aangeleerd. Met behulp van oa het EmWave PC® systeem leert men hartcoherentie te trainen waarmee de lichamelijke gevolgen van stress, maar ook het ontstaan van stress significant afneemt. Bij regelmatig gebruik van hartcoherentie technieken kun je je weerstand opbouwen en je hormonale stelsel in balans brengen. Hierbij maak je Oxytocine en DHEA aan

De methode van HeartMath is wetenschappelijk onderbouwd. Er wordt continue onderzoek gedaan naar de gevolgen van stress op ons lichaam en geest en de voordelen van het toepassen van de hartcoherentie methode.

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 ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Vraag ook naar de mogelijkheden voor het laten verzorgen van workshops bij uw onderneming

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

Stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

Volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

Of bel naar 06-39 55 81 09

