

STRESS: DE SCHRIK SLAAT OM HET HART

TEKST: *Leo Hofstra* FOTOGRAFIE: *Jo Hendriks*

Ons hart is sterk verbonden met emoties, en geeft vaak weer hoe we ons voelen. Bekende voorbeelden zijn het hart dat overslaat bij schrik, of op hol slaat van geluk als je geliefde komt aanfietsen. Dat laatste is natuurlijk zalig! Deze, en nog vele andere voorbeelden laten zien dat er een heel duidelijke link bestaat tussen onze emoties in ons brein en het hart. Helaas geldt dit ook voor ziekte. Uit wetenschappelijk onderzoek komt steeds sterker naar voren dat psychologische stress een belangrijke risicofactor is voor het krijgen van een hartinfarct. Maar hoe zit deze relatie tussen hart en brein nou precies in elkaar, en misschien nog belangrijker, hoe kom je van te veel stress af? Het woord stress bestaat nog niet zolang, het is pas in 1930 voor het eerst beschreven. Maar hadden we dan voor 1930 geen last van stress? Integendeel, stress is zelfs een heel oud mechanisme dat ons in vroege tijden hielp om ons klaar te maken voor een zogenaamde 'vecht of vlucht'-reactie. Deze reactie is met name bepaald door adrenaline, en maakt het lichaam klaar voor of een gevecht op leven en dood of rennen voor je leven. Wat er dan gebeurt, is dat de spieren aanspannen, de bloeddruk stijgt, en het hart sneller gaat kloppen en dit is natuurlijk heel waardevol als er laten we zeggen een mammoet aan komt zetten. Probleem in onze huidige maatschappij is dat er veel bronnen van stress zijn, die eenzelfde 'vlucht of vecht'-reactie geven, zoals het wegvallen van internet, werken in een slechte organisatie, de file, te laat voor de kinderen etc. Deze situaties geven eenzelfde adrenaline-stoot en daarmee onnodige 'mammoet'-stress voor het lichaam. Natuurlijk is er ook positieve stress, wat nog het meest doet denken aan plankenkoorts en juist iets goeds uit onszelf haalt en ons in staat stelt topprestaties te leveren.

Voetbal

Vraag is nu hoe teveel aan stress kan leiden tot een hartinfarct? In de eerste plaats leidt stress vaak tot slechte gewoontes, zoals te veel eten en roken, zoals u weet bekende risicofactoren voor het hartinfarct. Daarnaast is er een duidelijke relatie aangetoond tussen stress en het versnellen van aderverkalking. Waarschijnlijk heeft dit te maken met een hogere bloeddruk en een hogere cholesterolspiegel bij stress. Ook geeft adrenaline een grotere neiging tot het vormen van een stolsel, een belangrijke factor in het ontstaan van een hartinfarct. Deze interactie tussen stress en aderverkalking is vooral aangetoond bij dieren. Vraag is nu of dit bij ons ook zo is? Uit grote studies komt naar voren dat mensen met chronische stress een groter kans hebben op een hartinfarct in de toekomst. Extreme voorbeelden zijn gezien in Japan, waarbij

langdurig heel hard werken leidt tot een hartinfarct of beroerte. Zij hebben zich dan letterlijk doodgewerkt. Maar ook acute stress eist zijn tol. Bekend is dat een belangrijke voetbalwedstrijd leidt tot een piek in het aantal hartinfarcten, vooral bij mannen. Heren, pas dus goed op in de komende WK-zomer! Hetzelfde geldt voor het krijgen van een slechte diagnose, of een aardbeving; ook dit leidt tot een groter aantal hartinfarcten.

Stress-top vijf

Wat nu te doen met al die stress factoren om ons heen? Zelf heb ik veel baat gehad van het zogenaamde Hart Coherentie Programma (www.eagleview.nl). Hiervan heb ik geleerd dat stress vooral een beleving is en daarmee is de impact van stress afhankelijk van hoe je als persoon ermee omgaat. Ook is het belangrijk om je stressbronnen te identificeren, laten we zeggen een stress top vijf samen te stellen. Daarnaast heb ik geleerd om met ademhalingstechnieken het hart en brein als het ware te synchroniseren. Er ontstaat daarmee een toestand van zogenaamde flow, waarin alles wat je op dat moment doet als het ware vanzelf gaat, hoe moeilijk het ook is. Ook creëer je daarmee een buffer die de impact van stressbronnen vermindert. Niet dat ik nu fluitend in de file sta, maar de beleving is toch anders. De belangrijkste les van het Hart Coherentie Programma was dat je vooral dicht bij jezelf moet blijven. Dus boven alles: volg vooral je hart! 🌱

Prof. Dr. Leo Hofstra

Prof. Dr. Leo Hofstra is verbonden aan Cardiologie Centra Nederland (www.cardiokliniek.nl) en Happy Globalty Foundation. Reacties via info@chapeaumagazine.com

