

‘Veerkracht is belangrijk voor lichaam en geest’

Veel mensen met psoriasis weten uit ervaring dat stress de aandoening kan verergeren. Belangrijk dus om goed met stress te leren omgaan, en de nodige veerkracht te ontwikkelen. We legden een aantal vragen voor aan Christiaan Vinkers, psychiater en hoogleraar stress en veerkracht bij Amsterdam UMC en GGZ inGeest.

REDACTIE: NICOLE PAEHLIG

Christiaan Vinkers begint met te vertellen waarom stress en veerkracht zijn bijzondere belangstelling hebben. ‘Stress en veerkracht zijn essentiële aspecten van onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Mijn interesse in deze onderwerpen komt voort uit het feit dat ik beter wil begrijpen hoe stress ons lichaam en onze geest beïnvloedt, waarom mensen zo van elkaar verschillen qua veerkracht en wat we kunnen doen om beter met stress om te gaan.’

Automatische reactie

‘Stress is onze reactie op uitdagende situaties in het dagelijks leven. Daar hoef je niets voor te doen: reageren op stress gebeurt automatisch, en vaak gaat dat goed. Een beetje stress is normaal en kan ons zelfs helpen presteren en zorgen dat we in balans blijven. Maar te veel en langdurige stress kan schadelijk zijn voor onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

‘Soms komt stress voort uit het negeren van bepaalde behoeften of signalen in ons leven. Als we onvoldoende aandacht besteden aan onze fysieke en mentale gezondheid, aan onze relaties of emotionele behoeften, dan kan dit leiden tot stress. Het is belangrijk om ons hiervan bewust te zijn en er genoeg aandacht aan te besteden.’

Langdurige stress

Vanwege de nadelige effecten ervan is het belangrijk om langdurige stress te voorkomen. Maar hoe? ‘Het is niet altijd makkelijk. Soms weet je wat de oorzaken van te veel stress zijn en kun je daar (deels) iets aan doen, zoals op het werk, thuis of in je omgeving. Maar soms is er veel stress door

oorzaken waar je geen of weinig grip op hebt.

Dan is het zaak om te kijken hoe je daar zo goed mogelijk mee kunt omgaan.

‘Beide gevallen vereisen een actieve houding om naar oplossingen te zoeken, hoe lastig dat ook kan zijn. Ook is het van belang om te letten op signalen van stress. Vaak merk je het al in het begin, of je partner, vrienden of kinderen merken het. Sommige mensen raken geprikkeld, andere slapen slecht of krijgen bijvoorbeeld last van rug- of buikpijn – of een uitbraak van psoriasis.

‘Ook hoe chronische stress zich manifesteert, verschilt per persoon. De een krijgt aanhoudende lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, spijsverteringsproblemen en een verstoord slaappatroon. De ander kampt vooral met aanhoudende gevoelens van angst, prikkelbaarheid en overweldiging.

‘Stress heeft niet alleen invloed op hoe we ons voelen, maar komt tot in onze kleinste haarvaatjes. Stress maakt geen onderscheid tussen lichaam en geest. Chronische stress heeft een negatieve invloed op het lichaam door de aanmaak van stresshormonen zoals cortisol en adrenaline. Ook zorgt het ervoor dat het immuunsysteem anders functioneert, met meer kans op ontstekingsreacties. Logisch dus dat stress uiteindelijk meer risico geeft op verschillende ziekten die we misschien niet direct aan stress linken, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, depressie, auto-immuunziekten en ook psoriasis.

‘Soms is het vermijden van een stressvolle trigger de beste oplossing, maar dat kan niet altijd. Sterker nog: stress is lang niet altijd te voorspellen. In sommige gevallen kan het niet anders dan dat je

‘Stress kan het immuunsysteem ontregelen, wat klachten van bijvoorbeeld psoriasis kan verergeren’

CHRISTIAAN VINKERS

FOTO: DAAN VAN EIJDHOVEN (DIGIDAAN)

moet leren omgaan met stress en is het ontwikkelen van veerkracht een betere manier om een nieuwe balans te vinden.’

Veerkracht

‘Stress en veerkracht zijn nauw met elkaar verbonden. Wat veerkracht precies is, is onderwerp van debat, maar er is gelukkig steeds meer consensus. Veerkracht is voor mij iemands vermogen om zich aan te passen aan stressvolle situaties, tegenslagen en uitdagingen. Het omvat het vermogen om stress te hanteren, emotioneel evenwicht te bewaren en zich snel te herstellen van tegenslagen. Voldoende veerkracht kan dus beschermend werken tegen de negatieve gevolgen van stress voor onze gezondheid. ‘Er zijn grote verschillen tussen mensen als het gaat om wat iemand stressvol vindt en dus hoe veerkrachtig iemand is. Gelukkig is veerkracht niet iets wat vaststaat, ook al speelt ons DNA een belangrijke rol. Veerkracht is een eigenschap die kan worden verbeterd en ontwikkeld. Soms met kleine stapjes, maar ook die kunnen op langere termijn grote gevolgen hebben.

‘Er bestaan geen gouden tips om veerkracht te verbeteren, juist omdat iedereen anders in elkaar steekt en de unieke situatie bepaalt wat een individu nodig heeft om in balans te blijven. Voor sommigen zijn dat stressmanagementtechnieken, voor anderen meer sociale steun, een gezondere leefstijl, hulp bij financiële problemen of minder piekeren.’

Psoriasis

Stress is waarschijnlijk de belangrijkste uitlokkende (en onderhoudende) factor voor psoriasis. Kan Vinkers dat verklaren? ‘Er is inderdaad een sterk verband tussen stress en psoriasis. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat psychologische stress een rol kan spelen bij het ontstaan, het terugkeren en het verergeren van de ziekte. Veel mensen met psoriasis geven dit ook aan. Stress en



het immuunsysteem zijn nauw met elkaar verbonden. Het exacte mechanisme begrijpen we nog niet, maar stress kan het immuunsysteem ontregelen, wat klachten van bijvoorbeeld psoriasis kan verergeren. Daarom is het belangrijk om ook bij psoriasis aandacht te hebben voor het voorkomen en verminderen van stress.

‘Een integrale aanpak is dus essentieel bij de behandeling van aandoeningen zoals psoriasis. Psoriasis heeft ook een aanzienlijke impact op iemands psyche en welzijn. Het betekent dat we ook naar de mens achter de aandoening moeten kijken. Het is belangrijk de fysieke symptomen aan te pakken, maar we moeten stress en veerkracht niet negeren. Een behandeling waarbij naar lichaam én geest wordt gekeken, kan leiden tot een betere kwaliteit van leven op lange termijn.’

Eigen regie

Hoe belangrijk is het ten slotte om meer regie te hebben over de eigen gezondheid? ‘Eigen regie over de gezondheid is van groot belang. Het stelt mensen in staat om actief betrokken te zijn bij beslissingen over hun ziekte en leefstijl, en een manier te vinden om met de ziekte om te gaan die past bij het individu. Juist autonomie kan leiden tot stressvermindering, meer veerkracht en een positieve invloed op de gezondheid. Dat gaat om bewuste keuzes maken en actief betrokken zijn bij de eigen gezondheid. Zowel op korte als lange termijn kan dat bijdragen aan een betere geestelijke én lichamelijke gezondheid.’