

## Coaches aan het woord

### Gelukkiger en gezonder leven

*Vraag: hebt u het afgelopen jaar een beetje stress gehad, matig of heel veel stress gehad ?*

*Of dat impact heeft op uw gezondheid hangt er maar van af: was de stressreactie behulpzaam bij de te leveren prestaties ? Of gaf het slapeloosheid waardoor u juist minder goed uw werk kon doen ?*

Een aanrader is de bijzonder inhoudsvolle TED talk van Kelly McGonigal:

Kelly McGonigal: How to make stress your friend

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Het begrip stress bevat zowel de stressor (de input op het lichaam) als de fysieke reactie vanuit de hypofyse en bijnieren die je kunt voelen als vecht of vluchtreactie. Wat Kelly McGonigal onder meer bespreekt is het onderscheid tussen eustress en distress. Eustress is de 'goede' soort stress: Waren het uitdagende maar haalbare doelen ?

Nieuw is de invalshoek dat je bewust je stressreactie kunt "ompolen" door tegen jezelf te zeggen dat het leuk is en stimulerend werkt wanneer je uitdagingen aangaat. Wanneer dat tot succes leidt dan geeft dat moed voor een volgende grensverleggende uitdaging.

Waar Kelly verder op in gaat is de rol van oxytocine als stresshormoon en tegelijkertijd knuffelhormoon. Oxytocine beschermt ons cardiovasculair systeem tegen stress-schade: het houdt de bloedvaten ontspannen, het heeft een anti-inflammatoir effect, en het helpt onze hartcellen regenereren na stress-schade. Dat gunstige effect komt voort uit de betekenis van oxytocine: het zorgt voor afstemming van je sociale instincten, het zorgt ervoor dat je nabije vriendschappen wil versterken, en behoefte voelt aan fysiek contact met vrienden en familie, het verhoogt je empathie en vergroot je bereidheid om degenen om wie je geeft daadwerkelijk te helpen en te steunen.

De TED talk kreeg ik doorgemailed van iemand uit de commerciële dienstverlening. Hoe mensen onder stress met elkaar omgaan is afhankelijk van de cultuur van een bedrijf of organisatie. Bijzonder voor de gezondheidszorg is de opmerking van Kelly McGonigal dat andere mensen helpen, zorgen voor anderen, maakt dat er minder schadelijke effecten optreden ten gevolge van stress. Dat maakt tegelijkertijd dat in de zorg - in geval van aanhoudende distress - relatief laat aan de bel getrokken wordt.