

## Module 6 Stressmanagement

*'Al een tijdje had ik een verdoofd gevoel in mijn wang. En had ik een andere smaak in mijn mond. Ik was misselijk en als ik in de spiegel keek zag ik dat mijn linkerwang, vooral de mondhoek, een beetje hing. En zo ging ik naar de huisarts en vertelde ik dit aan mijn endocrinoloog.*

*Ik had vast een tumor. Dat dacht ik.*

*Op een gegeven moment voelde ik mij zo ziek dat ik het ziekenhuis belde om te vragen of die MRI echt niet eerder kon. De zondag daarna zat ik in het UMCG voor de MRI.*

*Niets te zien op de scan, dat was de uitslag en daar kon ik het mee doen. Vast hyperventilatie door stress. Je kunt er ziek van worden. Omdat het chronisch is ontregelt je hormoonbalans waardoor je bloedsuiker stijgt.*

*Daarom verdient **stressmanagement** een plek in de behandeling van diabetes'*

### Stress en hormonen

Chronische stress verstoort je hormoonhuishouding en je cortisolwaarden stijgen waardoor je lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Je bloedsuikers stijgen en zijn daardoor veel moeilijker te managen.

Uiteindelijk krijg je allemaal te maken met stress. Het zou daarom goed zijn dat je in de eerste weken na de diagnose met diabetes de symptomen leert herkennen en leert hoe je stress buiten de deur houdt zodat je weet hoe je met stress omgaat en niet in een diabetes burn-out belandt. Belangrijk is om diabetes assertiviteit te ontwikkelen zodat je leert om grenzen aan te geven en NEE-te zeggen.

Want wat gebeurt er als je langdurig over je grenzen gaat? Geen nee durft te zeggen? Uiteindelijk ontstaat er een hormonale disbalans. En dan ben je veel verder van huis om te herstellen.

### Hormonale disbalans door stress en relatie met burn-out

Hormonen kun je eigenlijk zien als energie die een lamp laat branden. De stroom kun je niet met het blote oog zien, maar als-ie onderbroken wordt gaat de lamp niet aan. De status van onze hormonen bepalen hoe je je voelt. Lees hier alles over een hormonale disbalans en hoe dit te maken kan hebben met stress en burn-out.

#### Zijn je hormonen ontregeld?

Dit zijn de symptomen. Slaap je de laatste tijd erg slecht? Of zie je wazig? Dat kan dus komen doordat je hormonen niet in balans zijn. Er zijn een heleboel symptomen die horen bij

hormonale disbalans. Hieronder vind je er een paar die voorkomen bij mannen en bij vrouwen:

- Vermoeidheid;
- Depressie;
- Minder zin in seks;
- Wazig zien;
- Nerveus of angstig zijn;
- Aankomen in gewicht of niet lukken om af te vallen;
- Vaak plassen;
- Huilbuien;
- Steeds honger hebben;
- Versnelde of juist langzame hartslag.

We raken de verbinding met onszelf kwijt en verliezen onszelf door stress....

**Kortom, stress berooft je van je vrijheid.**

### **Invloed van hormonen op hoe jij je voelt**

Hormonen vormen de oorzaak van heel veel geestelijke klachten. Tijdens de overgang, tijdens de menstruatie en bij stress veranderen je hormonen in je lichaam. Stress is er in vele soorten. Dat je je dan emotionelere bent is niet onlogisch. Je kunt bijvoorbeeld de controle over jezelf verliezen op je werk. Omdat je veel last hebt van stress. Of last van angstaanvallen of zelfs depressieve gevoelens.

Ga je met deze klachten naar de huisarts, grote kans dat hij je antidepressiva voorschrijft. Maar hoe mooi zou het zijn als jouw hormoonhuishouding weer meer in balans is. Zodat je van angst, depressie en stress afkomt, zodat je weer lekker in je vel zit. Dat je innerlijke rust vindt.

**Het is belangrijk om je hormoonhuishouding in balans te krijgen want hormonen die niet in balans zijn creëren negatieve gevoelens.**

Je kan het hormonenstelsel van vrouwen een beetje vergelijken met een auto. Door één onderdeelje in gang te zetten (of tot stilstand te doen komen), komt het hele systeem met andere onderdelen ook in beweging (of tot stilstand).

Kennis over wat er in je lichaam gebeurt is hier belangrijk. Het verminderen van stress is de volgende stap. Inzicht in hoe jij met stress omgaat is ook belangrijk.

Maar eerst uitleg over hoe je hormonen veranderen tijdens de menstruatie en de overgang bij vrouwen en penopauze bij mannen.

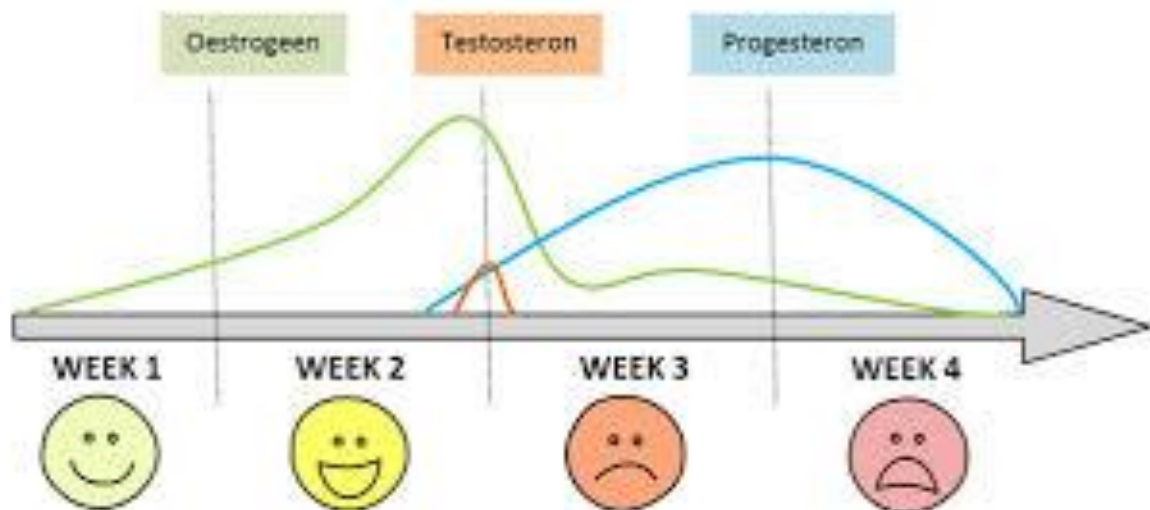
## Menstruatie

Op de afbeelding hieronder zie je hoe een normale menstruatiecyclus eruitziet, zonder het gebruik van anticonceptiemiddelen. Daarop zie je heel duidelijk wat de aanmaak van oestrogeen en progesteron (en ook testosteron) teweegbrengt in je lichaam en welk effect het heeft op je gemoedstoestand. En uiteraard op je bloedsuiker.

Tijdens je menstruatie zijn er veel hormonale veranderingen waardoor de insulinebehoefte verandert. Vlak voor en tijdens je menstruatie kun je een verhoging zien van je glucosewaarden. De eerste dagen van de menstruatie heb je meer kans op een lage bloedglucose.

Controleer daarom je bloedglucose vaker als je merkt dat deze schommelt. Zijn de schommelingen erg groot? Overleg dan met je dvk of je eventueel je insulinegebruik voor en tijdens de menstruatie moet aanpassen.

Houd er rekening mee dat slecht gereguleerde diabetes kan leiden tot onregelmatige menstruatie of helemaal geen menstruatie. Geef het altijd door aan je dvk als dit bij jou het geval is.



## De overgang

Tijdens de overgang verandert je hormoonhuishouding. Hierdoor wordt het natuurlijk evenwicht verstoord en kunnen er klachten ontstaan.

Het is dan ook niet bijzonder dat de gemiddelde leeftijd ongeveer 50 jaar is van de mensen in deze groep die op deze leeftijd eerder vastloopt.

Hormonen en de overgang: een omgekeerde puberteit!

In de overgang komt er een tegenovergesteld proces op gang als in de puberteit: de hoeveelheden oestrogeen en progesteron dalen, de rijping van eicellen neemt af tot je niet langer menstrueert.

Het is logisch dat hormonen bepalen hoe wij ons voelen. En het is ook logisch dat deze hormonen de bloedsuikers beïnvloeden.

Sommige klachten kunnen geestelijk van aard zijn. Denk aan stemmingswisselingen, concentratieverlies, angstgevoelens en depressie. Deze klachten zijn minder bekend dan bijvoorbeeld opvliegers of overgewicht die ook de overgang veroorzaakt kunnen worden.

### **Herken jij je in het volgende overgangsklachten?**

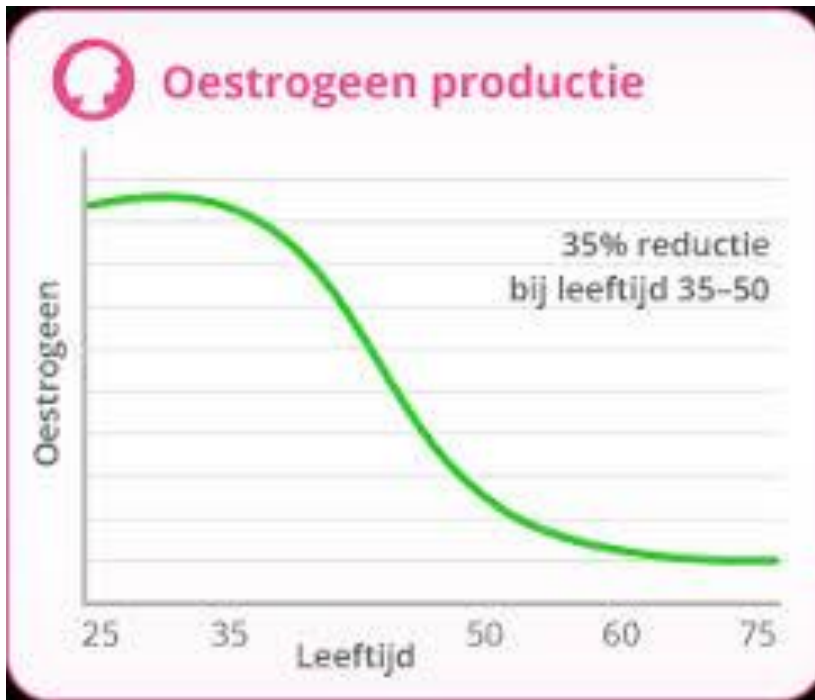
- Pieker je veel over het verleden of de toekomst?
- Heb je last van angstgevoelens?
- Negatieve gedachten?
- Depressieve gevoelens?
- Last van stress?
- Sta je open voor nieuwe inzichten?

### **Tijdens de overgang zijn er drie hormonen die een positief en ontspannen leven in de weg staan**

En die zijn verantwoordelijk voor een hormonale disbalans. Gooi daar het lege nestsyndroom en diabetes bij en de cocktail voor een depressie is compleet.

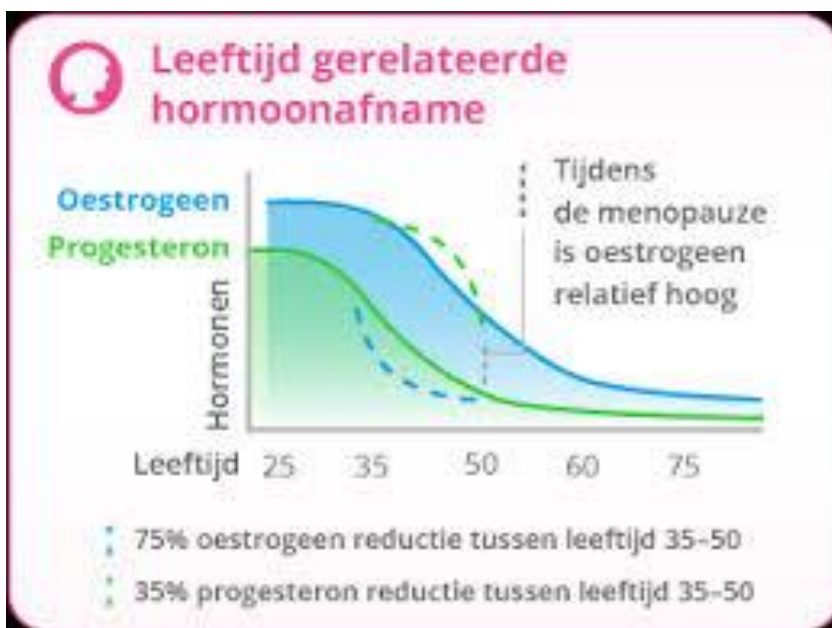
#### **Hormoon #1: Oestrogeen**

Het hormoon oestrogeen schommelt tijdens de overgang. Als het oestrogeenniveau zijn dieptepunt heeft bereikt dan kunnen veel klachten erger worden. Als een vrouw in de premenopauze komt, dan neemt de oestrogeenproductie af. Je lichaam zal er vervolgens alles aan doen om je oestrogeenniveau zo hoog mogelijk te houden. Daarnaast heeft deze schommeling ook invloed op de verhouding tussen andere hormonen zoals progesteron.



### Hormoon #2: Progesteron

De verhouding tussen oestrogeen en progesteron is belangrijk. Na de menopauze is er geen eisprong meer en dus zal het hormoon progesteron geen pieken meer vormen en beduidend lager zijn. Hierdoor krijgen de bijnieren meer hooi op hun vork en kan bijnieruitputting ontstaan waardoor het progesteronniveau nog lager wordt. Stress en de overgang gaan niet goed samen.



### **Hormoon #3: Cortisol**

Bij langdurige stress gaan je bijnieren meer cortisol produceren. Hierdoor krijg je meer behoefte krijgt aan stimulerende middelen zoals: koffie, chocolade, suiker. Na verloop van tijd ontstaan er allerlei symptomen zoals: gewichtstoename, wisselende bloedsuikerspiegel en verzwakking van je immuunsysteem. Te veel stress kan ook een burn-out veroorzaken.

### **Hormoontekort? Ook mannen gaan in de overgang.**

Penopauze is een afname van testosteron bij het ouder worden waardoor klachten ontstaan zoals bijvoorbeeld futloosheid, verminderd libido en erectieproblemen.

#### **Vanaf 40 jaar**

De eerste tekenen van de penopauze kunnen zich al voordoen rond de 40 jaar. Deze “mannelijke overgang” noemen we ook wel andropauze. Van vrouwen weten we allemaal wel dat ze te maken krijgen met hormonale veranderingen. Veel minder bekend is dat mannen dit ook meemaken.

#### **Veelgehoorde klachten in de penopauze zijn:**

- Klachten van verminderde vitaliteit bij het ouder worden
- Afname van de libido of lust
- Erectieproblemen
- Vermindering van de spierkracht, meer buikvet
- Verminderde energie, lusteloosheid en minder initiatief
- Verminderd algemeen welbevinden
- Depressieve klachten en stemmingswisselingen
- Slaapstoornissen
- Bloedarmoede
- Botontkalking of osteoporose

### **Stress**

Op het moment dat ik met handen in mijn haar naar het getal '20 'op mijn sensor staar is stress meestal de oorzaak van die hoge bloedsuiker. Nadat ik de lijst van oorzaken heb afgevinkt: infuussetje vervangen, teveel koolhydraten, te weinig insuline gebolust of te laat gebolust. Dan blijft er maar 1 over en dat is stress.

Stress is niet alleen slecht voor ons. Het hoort bij het leven. We hebben het nodig om te kunnen vluchten met een cobra voor onze neus. Om een prestatie te kunnen leveren. Van belang is dat de stress ook weer afneemt: ontspanning.

Dan blijft het leuk! Wat schadelijk is is chronische stress. Laaggradige ontstekingen zorgen voor een chronische stressreactie in het lichaam.

In deze tijd lijdt iedereen onder stress. Zelfs op jonge leeftijd.

Stress verhoogt de stresshormonen in het lichaam. En deze hormonen werken insuline tegen. Stresshormonen dragen daarom bij aan insulineresistentie. En dat willen we juist voorkomen. Als je bijvoorbeeld net de diagnose diabetes hebt gekregen terwijl je buikomvang niet veel te hoog is, dan is het vaak duidelijk dat jij leed of lijdt onder veel stress. Dat kan emotionele stress zijn, serieuze problemen op het werk, een echtscheiding, financiële problemen, examenstress of het verlies van een dierbare.

Maar ook lichamelijke stress komt veel voor. Als je bijvoorbeeld erg ziek bent geweest of door een hartinfarct of een flinke ontsteking. Kanker geeft ook veel lichamelijke stress.

Veel medicijnen verhogen insulineresistentie. Medicijnen voor behandeling van kanker. Bij veel aandoeningen worden prednison-achtige medicijnen of corticosteroïden gebruikt bij longaandoeningen en huidaandoeningen.

Deze medicijnen verhogen insulineresistentie.

Slechte slaap of korte slaap verhoogt insulineresistentie in je lichaam omdat je lichaam dit als stress ervaart. Nuchtere bloedsuikerwaarden kunnen zelfs 25 % hoger zijn bij een nachtrust van maar 4 uur slaap. Daarom is gezonde slaap zo belangrijk.

## **Wat gebeurt er nu precies in je lichaam bij stress?**

### **Acute stress**

Je zou ze misschien niet snel aan elkaar koppelen maar stress heeft een grote invloed op je hormonen. Dat komt omdat stress ervoor zorgt dat je lijf hormonen aanmaakt. Je hebt grofweg twee soorten stress: acute stress en chronische stress. Acute stress is als je wilt oversteken, ziet dat er een auto aankomt die je niet gezien had, en met een sprongetje terug op de stoep springt. De acute stress activeert het hormoon adrenaline in je lichaam dat

ervoor zorgt dat je direct en adequaat reageert en jezelf snel in veiligheid brengt. Acute stress ebt weg als je eenmaal weer veilig bent.

## **Chronische stress**

Heb je last van chronische stress dan betekent dit dat je gedurende lange tijd last hebt van stress en spanning. Vaak maak je je daarbij druk over dingen die niet (direct) op te lossen zijn. Je hebt je vast eens zorgen gemaakt over iets wat uiteindelijk helemaal niet gebeurde. Herkenbaar? Dan ben je vast ook bekend met deze tegeltjestekst: 'Een mens lijdt het meest onder het lijden dat hij vreest'. Want we doen dat allemaal.

## **Chronische stress en het hormoon cortisol**

Acute stress heeft een duidelijke functie, maar chronische stress put je lichaam uit zonder dat je er iets aan 'hebt'. Bij chronische stress maken je bijniere het hormoon cortisol aan. Voor een korte periode is dat niet schadelijk, maar als het langer duurt kun je er ziek van worden. Cortisol is voor je lijf een teken om alle functies in je lichaam, die je niet direct nodig hebt om te overleven, op een lager pitje te zetten. Zoals je spijsvertering die vertraagt. En dat is het niet handig, want tegelijkertijd maakt cortisol ook dat je trek krijgt in voedsel waar veel suiker en vet in zit. Dan is het mogelijk dat je aankomt.

## **Stress en je immuunsysteem**

Bij acute stress wordt je immuunsysteem versterkt (want als je gewond raakt moet je snel kunnen helen), maar bij chronische stress verzwakt je immuunsysteem juist en word je juist vatbaarder voor ziektes.

Bekijk de video 'Wat is stress en wat kunnen we eraan doen?' van Prof. Dr. Erik Scherder,

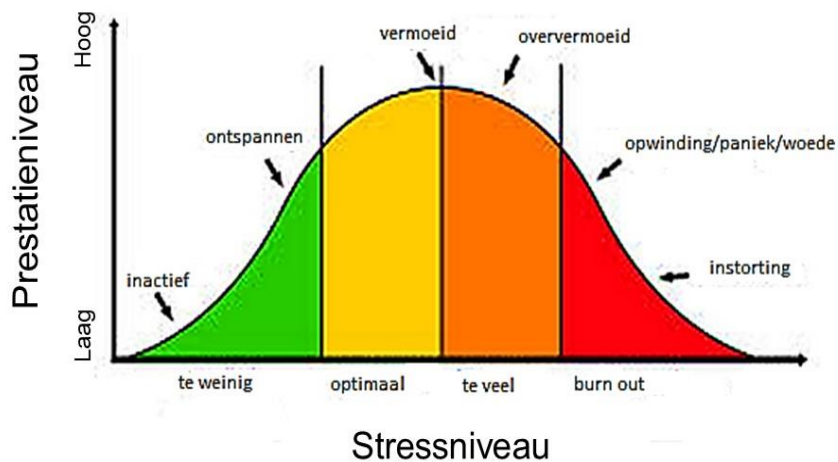
<https://www.youtube.com/watch?v=FMwu3fjum1g>

## **Verstoorde hormoonhuishouding en burn-out**

Zoals we hierboven beschrijven kan een ontregelde hormoonbalans door stress ontstaan. Daarom kan het ook een teken zijn van een burn-out. Een burn-out krijg je als je langere tijd over je grenzen gaat. Je lichaam geeft je signalen als je te ver gaat, maar dan moet je de symptomen wel herkennen.

Je hebt stress nodig om te presteren. Om actie te ondernemen. Maar als je niet ontspant en veel stress hebt raak je uiteindelijk overbelast. Bij chronisch langdurige stress raak je vermoeid. En uiteindelijk als je niet op tijd maatregelen neemt raak je burn-out. In onderstaande grafiek kun je dat goed zien.



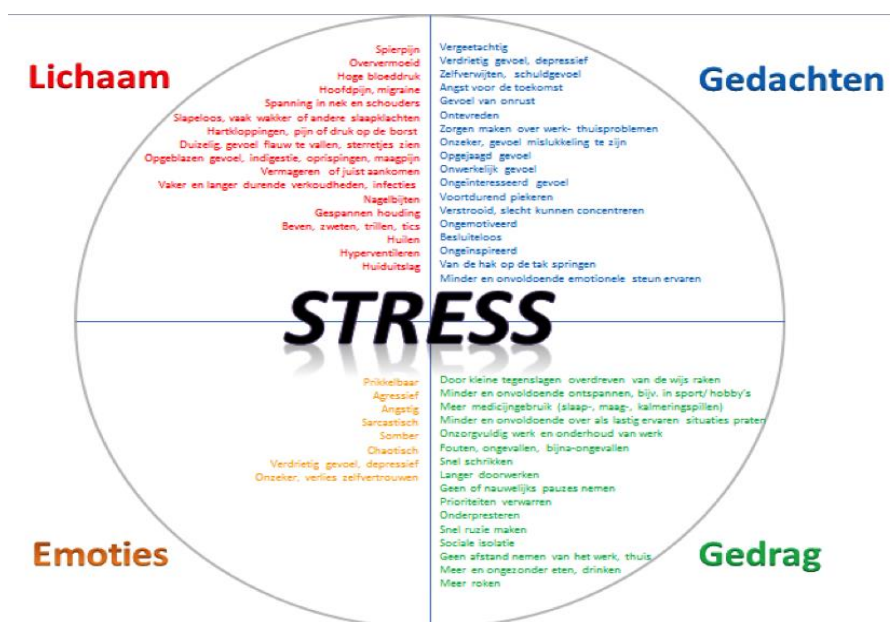


De bewerkte grafiek van de Wet van Yerkes-Dodson (1908)

## Checklist stresssignalen

De volgende checklist kun je gebruiken om - wanneer jij je zorgen maakt - na te gaan of jij, bij jezelf signalen van ongezonde stress ziet.

**Let wel:** deze checklist is niet bedoeld om vast te stellen of jij daadwerkelijk overspanningsklachten hebt of een diabetes burn-out. Het gaat om vroege signalen, die op termijn tot ernstige klachten kunnen leiden.



## **Signalen van ongezonde stress. Herkennen van vroegtijdige signalen van een burn-out en diabetes burn-out.**

**Heb jij last van meerdere van de volgende signalen? Wees dan alert.**

- Vermindering van de productiviteit
- Regelmatig te laat komen
- Vaak ziekmelden
- Afspraken en belangrijke informatie vergeten
- Meer fouten maken dan gebruikelijk
- Snel afgeleid
- Snel geëmotioneerd
- Meer roken en koffiedrinken
- Besluiteloosheid

**Wanneer heb jij signalen van een diabetes burn-out of zit jij op het randje?**

Ga onderstaand rijtje na en kijk of dit voor jou geldt. Heb jij meer dan 5 vragen met ja beantwoord bespreek jouw zorgen met een zorgprofessional.

- Je zegt afspraken met vriendinnen en verjaardagen af
- Je bent zichtbaar vermoeid
- Je hebt veel kleine lichamelijke klachten
- Je zegt poli-afspraken af
- Je controleert geen of minder vaak bloedsuikers
- Je bent helemaal klaar met die diabetes
- Je let niet op je voeding omdat je bloedsuikers toch nooit goed zijn
- Je doet zo je best maar toch houd je een hoog HbA1c
- Je doet er alles aan en toch daalt je gewicht niet
- Jij voelt je machteloos over jouw diabetes

**Wat is jouw diabetes burn-out score? Hoeveel vragen heb jij met ja beantwoord?**

Heb jij meer dan 5 vragen met ja beantwoord bespreek jouw zorgen met een zorgprofessional.

Of mail mij de uitslag dan kijk ik met jou mee ([ingrid@dekrachtvandiabetes.nl](mailto:ingrid@dekrachtvandiabetes.nl))

## Ontspanning

Stress heeft een zeer negatieve invloed op je gezondheid. Daar kan insuline niet tegenop. Vandaar dat ontspanning zo belangrijk is. Doe een paar keer per dag diepe ademhalingsoefeningen, dat werkt al ontspannend en stress reducerend. Vooral buikademhaling werkt ontspannen.

Je kunt ook andere dingen om stress te verlagen. Beweeg. Ga dansen, wandelen of hardlopen. Luister naar muziek, pak een kleurboek voor volwassenen, ga puzzelen, breien of haken. Of een totaal nieuwe hobby.

Naast handige boeken zijn er tal van apps op je tablet of telefoon die je helpen te ontspannen. Zoals apps voor yogaoefeningen, mindfulnessoefeningen of om te mediteren.

Ik wandel dagelijks en een handige app die ik gebruik is 'Ommetje' van de Hersenstichting. De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na elke wandeling een nieuw Hersenweetje. Wist jij bijvoorbeeld dat regelmatige beweging je weerstand kan verhogen, dat bewegen helpt bij het onthaasten en dat bewegen je creativiteit verbetert en stress vermindert.

De-Ommetje app helpt je daarbij. Het maakt het wandelen leuker voor mij. Zo heb ik samen met drie vriendinnen een groep en trainen we samen voor onze tocht naar Santiago de Compostela in september. Het stimuleert enorm. Want je wilt simpelweg niet diegene zijn met het minst aantal punten. Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tot de rest van Nederland.

**Bekijk de voordelen van dagelijks een ommetje**

<https://youtu.be/JSaV1YpL4W0>

**Download op: <https://hersenstichting.nl/ommetje>**

**Voorkom verlies van spiermassa met elastieken van Vitaal Oud**

Kijk op de website <https://vitaaloudworden.com/>

**Wat kun je nog meer doen om stress te verminderen?** Erik Scherder legt dit heel mooi uit in het filmpje <https://www.youtube.com/watch?v=FMwu3fjum1g>