

VEERKRACHT, STRESS(BESTENDIGHEID) EN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Michael Portzky voor Breinwijzer

michael.portzky@PCGS he



Waar focust deze lezing zich op?

- Enkele essentiële basisbegrippen om een beter inzicht te krijgen in de fenomenen veerkracht, stress, burnout/psychische kwetsbaarheid
- Waarom: beter inzicht in zowel ontstaan alsook voorkomen in de toekomst van psychische problemen, inzien voordelen veerkrachtmeting en werken aan palliatieve palet
- (gelet op de beperkte tijd geen info over correlaties bij onderzoeken, info over de gebruikte testen, enz enz...!)

Veerkracht: de basics

- ***een persoonlijkheidskenmerk dat je in staat stelt om de negatieve effecten van stress te modereren, en je mogelijkheden tot adaptatie vergroot. Het bepaalt hoe groot de impact op je zal zijn van stress en tegenslagen.***
- een eigenschap die wordt toegekend aan personen die, wanneer zij geconfronteerd worden met een overweldigende mate aan tegenslag of uitdagingen in het leven, er toch in slagen zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Ze vinden een nieuw evenwicht, en slagen erin de potentieel negatieve effecten van stress te vermijden
- Is niet gelijk aan ‘coping’ !
- Is niet gelijk aan ‘herstel’ !

« Basis » van resilience?

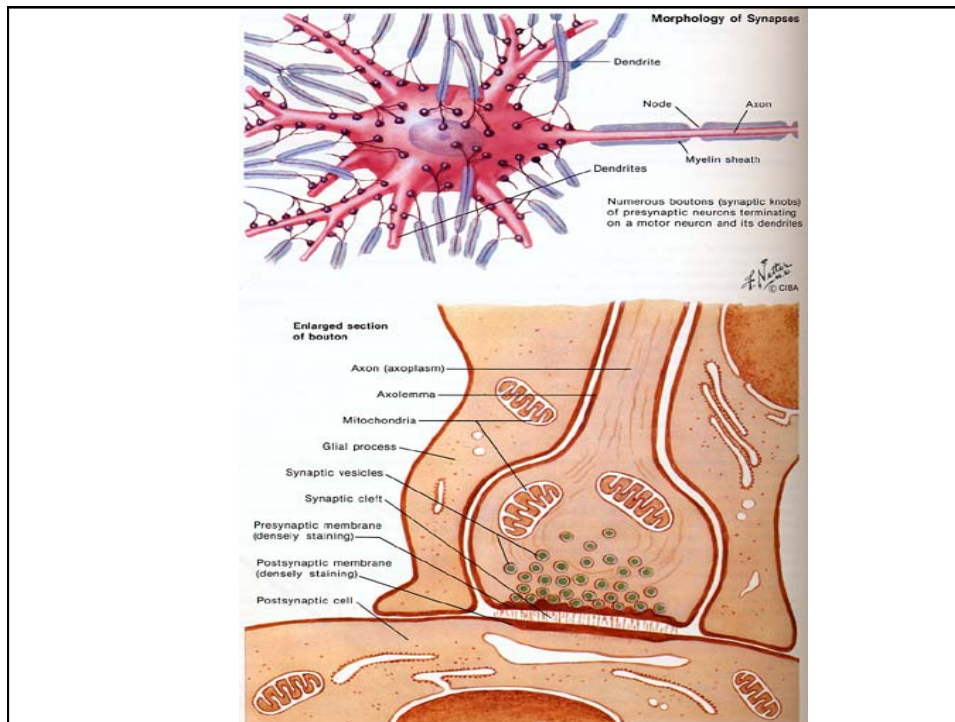
- vijf kenmerken die duidelijk met resilience verbonden bleken te zijn. Deze vijf kenmerken waren:
- 1. **‘Equanimity’** (vrij vertaald: ‘gebalanceerdheid’): dit houdt in dat iemand een gebalanceerde kijk op het leven heeft. Men weet dat er zowel goede als slechte dagen zijn. Bij het terugkijken naar de eigen ervaringen neemt men beide in beschouwing. Men staart zich niet blind op de negatieve ervaringen. Equanimity zorgt ook voor een kalme, afwachtend houding. Men reageert niet extreem bij de minste onverwachte gebeurtenis.
- 2. **‘Perseverance’** (‘doorzettingsvermogen’): dit houdt doorzettingsvermogen in, ook wanneer men met tegenslagen of grote uitdagingen geconfronteerd wordt. Het vereist een bereidheid om door te zetten bij het reconstrueren van je eigen leven na tegenslag, een bereidheid om betrokken te blijven, en om zelfdiscipline te blijven opbrengen.

- 3. **‘Self-reliance’** (‘zelfvertrouwen’): omvat een overtuigd geloof in het eigen kunnen, met ook een realistisch inzicht in de eigen beperkingen en limieten. Self-reliance mag zeker niet gezien worden als een ‘blind vertrouwen in het eigen kunnen’. Het niet herkennen van de eigen beperkingen zorgt ervoor dat men aan dingen begint waarin men gedoemd is te falen.
- 4. **‘Meaningfulness’** (‘zinnelijkheid’): omvat de overtuiging dat het leven zinvol is, waardoor ook de eigen bijdragen aan het leven zinnvoller worden. Het omvat het gevoel of de overtuiging dat er in het leven genoeg redenen zijn die het de moeite maken om ‘er voor te gaan’.
- 5. **‘Existential aloneness’** (‘existentiële eenzaamheid’): omvat het besef dat ieders levenspad uniek is, dat sommige ervaringen gedeeld kunnen worden met anderen, maar dat men andere ervaringen alleen moet doorstaan. Het houdt in dat men ook een eigen verantwoordelijkheid heeft voor wat men bereikt in het leven. Het verleent een gevoel van vrijheid en van ‘uniek zijn’.

- ‘State’ vs ‘Trait’ ?
 - Is het een fluctuerende mentale status, of eerder een stabiel kenmerk?
- ‘Nature’ vs ‘Nurture’ ?
 - Is het geheel aangeboren, of geheel aanleerbaar op eender welk moment in het leven, of een mix van beide stellingen?
 - Zijn de effecten van therapie blijvend??

Maar wat houdt dit nu concreet in?

- Veerkracht vertaalt zich inderdaad ook in ‘mentale aspecten’ zoals humor, relativeren, copingstijlen, enz, maar...
- In wat vertaalt zich dit in de praktijk? Wat betekent lage of hoge veerkracht voor het lichaam? Wat is de link tussen psyche en lichaam?



Uitgangsvraag: is stress per definitie negatief?

- De meerderheid zal ‘ja’ antwoorden
 - Begrijpelijk??? → Is het echter ook juist??!
- Laten we teruggaan naar onze origine... naar de rol van stress in onze overleving als soort, naar de rol van ‘flight or fight’ ...

Rol van adrenaline?

- Lichaam voorbereiden op bedreigende situatie (de 'fight or flight'-reactie)
- Het hele lichaam ondergaat veranderingen!!
 - Zicht verandert (tunnelvisie!)
 - Hartslag en ademhaling ↑
 - Meer kracht, meer uithouding (energievoorraden worden makkelijker aangesproken!)
 - Hersenwerking verandert! Meer alertheid, emotioneel leren omhoog (door meer glucocorticoïden in limbisch gedeelte)

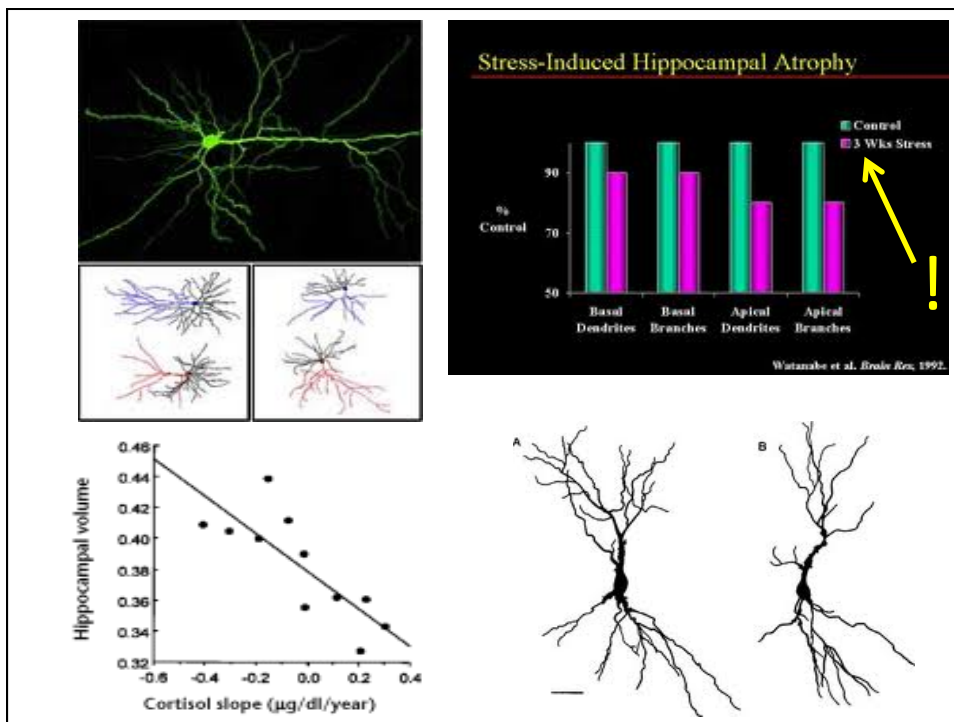
Rol van cortisol?



- Hormoon dat aangemaakt wordt bij langdurige en overmatige stress, en dit om de heftige werking van adrenaline wat af te remmen (terugkeren naar evenwicht!)
- MAAR... **langdurige hoge concentraties** van cortisol blijken **neurotoxisch** te zijn: ze tasten de neuronale dendrieten aan (veroorzaken atrofie in limbisch gedeelte) GEVOLG? Eventueel zelfs depressie!!

→ Bevat veel cortisolreceptoren!!!

Wat zijn de gevolgen van de te hoge/
te lange blootstelling aan cortisol?



Waarom is dit van belang?

- Kan meer inzicht bieden in het ontstaan van een depressie??!!
- Verklaart veel van de geheugen- en concentratieklachten bij dergelijke aandoeningen
- Kan verklaren waarom er bij een echte klinische depressie zoveel verschillende symptomen zijn, niet enkel op louter emotioneel vlak, maar ook op tal van andere somatische/psycho-somatische domeinen?
- (verklaart dit ook deels de opkomst van de 'somato-psychologie' ?)

MAAR...DIT IS GEEN DEFINITIEVE SITUATIE!!!!!!!

- Stimulatie!!! (de lat hoog leggen; 'double speed' cfr NASA, MAAR... begin realistisch! ☺)
- Onthouding van middelenmisbruik!!!
- Stressbeperking... in de mate van het mogelijke uiteraard...
- werken aan 'palliatieve pallet'
- Combinatie intellectuele bezigheden met sporten?! Rol van IGF-1 hormoon steeds meer gekend!
- Echter in de praktijk tragische vaststelling: zij die deze stimulatie/'revalidatie' het meest nodig hebben, hebben vaak...

