

Inhoud

Voorwoord	9
<i>Door Daniel G. Amen</i>	
Deel 1	
Wat is stress?	15
De kloof tussen stimulus en respons	35
De kracht van het paradigma	58
Van paradigma veranderen	67
Deel 2: Op weg naar een leven zonder stress	
Van reactief naar proactief	75
Van ongemotiveerd naar geïnspireerd	89
Van hectiek naar prioriteiten	100
Van gesteggel naar harmonie	110
Van benauwend naar empathisch	117
Van defensief naar divers	126
Van spanning naar innerlijke rust	135
Maak een gewoonte van ontstressen	170
Noten	175
Dankwoord	185
Over de auteurs	187
De FranklinCovey-organisatie	191

Voorwoord

Door Daniel G. Amen

Een beetje stress is prima. Voor een gezond, energiek leven is het zelfs onmisbaar.

Vroeger dacht ik daar anders over. Ik vond dat het mijn taak als psychiater was om mensen van hun stress af te helpen en dus verdiepte ik me in hypnose, meditatie, biofeedback en talloze andere methoden om te ontstressen.

Toen ontdekten wetenschappers meer over stress. In 2011 werden de resultaten van een onderzoek van Stanford University bekendgemaakt, waarin 1548 kinderen vanaf hun tiende negentig jaar lang waren gevolgd. Een van de opvallendste conclusies was dat een gebrek aan zorgen en spanningen tot een voortijdige dood kon leiden. De *don't worry, be happy*-mensen sterven op jongere leeftijd omdat ze de risico's in het leven onderschatten en over het algemeen minder goede beslissingen nemen.

Je wilt stress dus niet helemaal uitbannen. Wat je wél wilt, is stress aanpakken, manipuleren, in bedwang houden. Te weinig stress in je leven is slecht, maar ook te veel stress kan schadelijk zijn. Een optimaal stressniveau betekent dat je de juiste dingen doet, maar tegelijkertijd niet zoveel stress voelt dat je lichamelijke klachten gaat ontwikkelen.

Te veel stress is gevaarlijk. Als je symptomen zoals hoofdpijn of maagpijn hebt, als je spijsvertering helemaal van slag is, als je de slaap niet kunt vatten, als je neerslachtig bent en nergens

meer vrolijk van wordt, als je binnenblijft omdat de wereld je angst aanjaagt, is de kans groot dat dat door stress wordt veroorzaakt.

Te veel stress kan zowel je lichaam als je geest aantasten. Cortisol is een stresshormoon dat op vecht- of vluchtmomenten in grote hoeveelheden in het lichaam vrijkomt. Het leidt tot een hogere bloeddruk, minder weerstand, minder spierweefsel en een lagere botdichtheid. Het vernietigt ook cellen in de hippocampus, het gedeelte van je hersenen waar je geheugen en emoties zetelen, en leidt tot een toename van buikvet. Leren hoe je deze gevaarlijke hoeveelheid stresshormonen kunt terugdringen, is van het allergrootste belang voor je gezondheid.

Zowel mannen als vrouwen hebben last van overmatige stress. Vrouwen zijn echter gevoeliger voor de schadelijke effecten ervan. Ze hebben actievere hersenen, voelen meer empathie, zijn intuïtiever ingesteld, plannen meer en beschikken over meer zelfbeheersing, maar die pluspunten gaan gepaard met een grotere vatbaarheid voor zorgen.

Wat moet je nou doen als je overmatig gestrest bent?

Alle antwoorden staan in dit boek. Dit boek bevat de beste methoden die ik ken om stress in bedwang te houden.

Zo verlaagt meditatie aantoonbaar het cortisolgehalte in je bloed. Ik heb hier zelf onderzoek naar gedaan en ontdekt dat meditatie niet alleen tot minder cortisol leidt, maar ook de bloedtoevoer naar de voorste gedeelten van de hersenen verbetert en het progesterongehalte opvoert. Progesteron is het lichaamseigen valium: het kalmeert het brein. Stresshormonen verlagen het progesterongehalte en als je te weinig progesteron hebt, word je gespannen, gestrest en nerveus, waardoor je meer alcohol gaat gebruiken of kalmerende of slaappillen gaat slikken: kortetermijnoplossingen voor een langetermijnprobleem. Bovendien zijn de bijwerkingen vaak erger dan de kwaal.

Ik denk niet dat pillen voorschrijven de allerbeste medische

benadering is. Toch is je arts de aangewezen persoon om je te helpen met overmatige stress. Ook niet-gediagnosticeerde hersenbeschadiging of andere biochemische problemen kunnen stresssymptomen veroorzaken.

Maar voor alledaagse spanningen kan dit boek helpen. Na verloop van tijd kun je, met behulp van je huisarts, al die pillen tegen spanningen, hoge bloeddruk en andere stressgerelateerde aandoeningen de deur uit doen. Als je je stress beheersbaar weet te houden, zul je ontdekken dat je geen behoefte meer hebt aan compensatiemiddelen, zoals overmatig eten, alcohol, tabak en andere genotsmiddelen.

Dit boek onderscheidt zich op één belangrijk punt van andere boeken over ontstressen: het kijkt naar de mens als geheel. Het gaat erover hoe je jezelf van top tot teen kunt verbeteren: lichaam en geest, hart en ziel. Het is gebaseerd op de premisse dat al deze aspecten van je lichaam spanningen kunnen veroorzaken. Het legt uit hoe je erachter kunt komen wie je bent, wat je belangrijk vindt en wat je nog wilt bereiken in je leven.

Mijn vriend dokter Roy Baumeister zei altijd: 'De beste manier om stress te verminderen is om te stoppen met fouten maken.' Dát is waar dit boek over gaat. In dit boek wordt uitgelegd hoe je je leven weer onder controle kunt krijgen, hoe je betere keuzes kunt maken om stress te voorkomen. Bovendien lees je hoe je de stressrespons kunt uitschakelen om je weer goed te voelen.

Mijn favoriete deel van het boek is waar het gaat over je persoonlijke missie. Zo'n missie helpt je duidelijkheid te verschaffen over wie je bent en wat je nog wilt bereiken.

Samengevat: dit boek geeft niet alleen uitstekende, beproefde richtlijnen voor de vaardigheden die nodig zijn om stress aan te pakken wanneer je er last van hebt, maar het leert je ook hoe je kunt voorkomen dat je door stress wordt overweldigd. Ik wil dokter Michael Olpin, Sam Bracken en FranklinCovey felici-

citeren met hun waardevolle inzichten. Hun persoonlijke verhalen brengen hun eigen strijd en die van anderen tot leven, en illustreren hun persoonlijke successen in het aanpakken van verlamme stress.

Geniet van de reis!

Daniel G. Amen is arts, psychiater en achtvoudig New York Times-bestsellerschrijver. Dokter Amen, die wereldwijd als toonaangevend hersenwetenschapper wordt gezien, is de oprichter van Amen Clinics. Enkele van zijn bestsellers zijn Change Your Brain, Change Your Body, Making a Good Brain Great en Change Your Brain, Change Your Age. Samen met FranklinCovey heeft hij The 5 Choices: Achieving Extraordinary Results in Work and Life geschreven.

Wat is stress?

Als dingen verkeerd lopen, loop dan niet mee.

Roger Babson

Het maakt niet uit waar ze wonen, de meeste mensen (en jij waarschijnlijk ook, aangezien je dit boek leest) hebben tegenwoordig meer stress dan ooit tevoren.

De meeste boeken over stress vertellen je hoe je ermee moet omgaan. Ze zijn bedoeld om de symptomen te verminderen: hoofdpijn, maagklachten, prikkelbaarheid, slapeloosheid enzovoort.

Ook in dit boek beschrijven we (recente) technieken die je leren om met stress om te gaan, maar we willen méér dan dat. We willen proberen te onderzoeken waarom mensen zich voortdurend gestrest voelen. We willen de oorzaken van stress aanpakken, wat veel nuttiger is dan alleen het behandelen van de symptomen.

In de woorden van David Thoreau: 'Duizend mannen die met een bijl de takken van het kwaad te lijf gaan, zullen evenveel bereiken als één man die zich op de wortels stort.'¹ Er zijn talloze boeken die zich op de takken richten. Dit boek richt zich op de wortels, en dáárom hebben we het geschreven.

Te veel boeken over chronische stress blijven aan de oppervlakte. Ook veel artsen richten zich slechts op de symptomen. In dit boek gaan we dieper in op de materie en proberen we te

ontdekken waarom mensen zich soms zo gespannen en bezorgd voelen, en pakken daarna de bronnen van die stress aan.

Het woordenboek omschrijft 'ontstressen' als 'zich ontdoen van stress, ontspannen, relaxen'. In wezen moet je je ontdoen van de gebruikelijke gedachten en emoties die tot chronische stress leiden. Je moet ze zien te veranderen of te vervangen om te voorkomen dat je gestrest raakt. Je bent misschien al tientallen jaren bezig met het ontwikkelen van gedachtepatronen die onbewust tot een hoog stressniveau leiden. Dat kan anders. In dit boek lees je ook over de beste manieren om de stressrespons uit te schakelen, om te ontspannen.

De meeste stress komt namelijk van binnenuit, niet van buitenaf. Stress ontstaat in je eigen hoofd en niet in je omgeving. Dat is waarom we stress beheersbaar kunnen houden. En echt, dat kan.

Als schrijvers van dit boek willen we van tevoren duidelijk maken dat we ons sterk hebben laten beïnvloeden door de ideeën van Stephen R. Covey, auteur van *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*. In dat boek legt Covey uit hoe we problemen 'van binnenuit' kunnen oplossen in plaats van te wachten totdat anderen onze problemen voor ons oplossen. Zijn voornaamste les is: 'Zodra je ervan uitgaat dat het probleem door iemand anders dan jezelf wordt veroorzaakt, wordt die aanname problematisch.' Toegegeven, vaak lijken stressvolle gebeurtenissen ons te overkomen, maar toch wordt de stress die we ervaren bijna altijd door onszelf veroorzaakt.

In zijn boek beschrijft Covey zeven denkpatronen die tot ineffectief handelen leiden en manieren om die patronen te doorbreken. In dit boek hopen we duidelijk te maken dat de principes die ten grondslag liggen aan Coveys zeven eigenschappen ook kunnen worden gebruikt om stress aan te pakken. Dat verrast natuurlijk niet, aangezien het de zeven eigenschappen van effectiviteit zijn.

Maar goed, wie zijn wij eigenlijk, en waarom hebben juist wij dit boek geschreven?

Michael Olpin is directeur van het Stress Relief Center van Weber State University in Ogden in Utah. Michael helpt al sinds jaar en dag mensen met hun stressklachten. Hij heeft aan diverse Amerikaanse universiteiten lesgegeven en is de auteur van een populair boek over stress. Zijn voornaamste wapenfeit is echter het Stress Relief Center.

Op dat instituut leren cursisten hoe ze hun leven kunnen veranderen door een radicaal andere houding aan te nemen. Met behulp van verschillende hulpmiddelen (een nauwsluitende stoel die al hun ledematen en gewrichten masseert, een verticale loopband voor het trainen van hun benen terwijl ze op hun rug liggen, verduisterde ruimtes met aangename geuren en ontspannende muziek) komen ze meteen tot rust.

Naast deze tastbare hulpmiddelen leert Michael hoe je bewust kunt handelen, je leven weer onder controle kunt krijgen, doelgericht en georganiseerd kunt werken, prioriteiten kunt stellen en met empathie kunt communiceren. Kort gezegd: hij leert je hoe je stress 'van binnenuit' kunt aanpakken. Zijn cursisten zeggen vaak: 'Meneer Olpin heeft mijn leven veranderd.' Michael zal zijn persoonlijke ervaringen in dit boek uit de doeken doen.

Coauteur Sam Bracken is geen behandelaar, eerder patiënt. Sam is een succesvolle marketingmanager en motivatiespreker die een groot deel van zijn leven te kampen heeft gehad met een ernstige vorm van stress. Hij werd in zijn kindertijd mishandeld en in de steek gelaten en moest zichzelf zien te redden in een wereld van armoede, geweld, alcoholisme en drugsgebruik. In het sportprogramma van zijn universiteit vond hij een uitweg. Maar zijn verleden bleef hem achtervolgen, wat hem met veel spanningen opzadelde. Voeg daar een ambitieuze persoonlijkheid aan toe en je beschikt over de ideale voedingsbodem voor onophoudelijke, gekmakende stress.

Pas toen Sam ontdekte hoe hij zijn gedachtepatroon kon doorbreken, wist hij de spanningen te beteugelen die zijn leven vergalden. In dit boek zal Sam uitleggen hoe hij, met hulp van Michael Olpin, zijn denken heeft kunnen veranderen en chronische stress uit zijn leven heeft kunnen bannen.

Misschien zijn we niet in dezelfde mate getraumatiseerd als Sam, maar toch hebben velen van ons geregeld met spanningen te maken. We herkennen dit zelfs niet als stress, ook al krijgen we hoofdpijn, stijgt onze bloeddruk en willen we het soms uitschreeuwen van frustratie.

Stress is veel méér dan hinderlijk. Als we voortdurend gestrest zijn, betalen we daar een hoge prijs voor. Dit zijn enkele kostenposten voor zowel bedrijven als de maatschappij als geheel:

- De financiële kosten van stress zijn onvoorstelbaar. Alleen al in de Verenigde Staten lopen we volgens sommige schattingen tot 300 miljard dollar per jaar mis door ziekte, absentie en productiviteitsverlies.²
- Wereldwijd noemt dertig tot veertig procent van de werknemers hun werk 'zeer of extreem stressvol'.³
- Veertig procent van het personeelsverloop is te wijten aan stress.
- De kans dat je door stress dertig dagen per jaar ziek thuiszit, is tweemaal zo groot als de kans dat je door andere ziekten zo'n lange periode bent uitgeschakeld.
- De aan stress gerelateerde ziektekosten voor werknemers liggen bijna vijftig procent hoger dan andere ziektekosten.⁴
- Gestreste mensen hebben een oppervlakkige manier van denken.⁵
- In Groot-Brittannië gaan jaarlijks bijna veertien miljoen werkdagen verloren door stress.⁶
- Stress is een grotere risicofactor voor kanker dan roken of een cholesterolrijk dieet.⁷

- In Europa is meer dan de helft van de absentie te wijten aan stress.⁸
- In India worden jaarlijks een half miljoen professionals ziek door aan werk gerelateerde stress.⁹
- Japanse vrouwen die aangeven onder druk te staan, hebben twee keer zoveel kans om te overlijden aan een hersenbloeding of hartfalen als mensen die die druk niet ervaren.¹⁰
- Door de explosieve stijging van premies ten gevolge van aan stress gerelateerde aandoeningen staat de financiering van de gezondheidszorg in sommige Amerikaanse staten onder druk.¹¹
- Ten minste zes van de tien artsbezoeken zijn gerelateerd aan stress.¹²
- Veertig miljoen Amerikanen slikken antidepressiva, onder wie een op de vier vrouwen in de leeftijd tussen de 50 en 65.¹³
- In Scandinavië hebben mensen die lijden aan werk gerelateerde stress een 25 procent grotere kans om hartziektes te ontwikkelen.¹⁴
- In de Verenigde Staten ligt het gemiddelde uurloon op ongeveer 21 dollar. Als tien werknemers ieder 25 dagen per jaar absent zijn vanwege stress, dan kost dat de werkgever 42 000 dollar, het equivalent van het jaarloon van de gemiddelde werknemer.

Natuurlijk weten we wel dat stress ons geld kost. We verdienen minder door productiviteitsverlies of absentie. Soms kunnen we helemaal niet meer werken. Iedereen weet wat stress inhoudt:

- Woede-uitbarstingen of vijandigheid.
- Lamlendigheid, vermoeidheid, je niet goed kunnen concentreren.
- Hoofdpijn, gespannen spieren, maagklachten, maagzweren.