

# Stress

- 1. Wat is stress?**
- 2. Ontstaan van stress?**
- 3. Aanpak van stress**
- 4. Stress evolutionair bekeken**

## Wat is stress?

---

Stress heeft bij de meeste mensen een negatieve connotatie, het is iets waar we liever geen last van hebben.

Toch kan een beetje stress helemaal geen kwaad. Uitdagende dingen, die een bepaalde mate van stress veroorzaken, maken het leven uitdagend en de moeite waard. Stress kan er bovendien voor zorgen dat je beter presteert omdat het je aandacht focust. Studenten die te weinig stress ervaren, zullen doorgaans minder goed presteren omdat hun aandacht niet voldoende gefocust is. Deze studenten zullen bijvoorbeeld snel afgeleid zijn, de opdracht slordig maken, ... omdat ze hun aandacht verdelen over te veel zaken.

Soms kan stress echter in die mate oplopen dat het een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van je prestatie. Door de hoge mate van stress focust je aandacht zich te sterk, waardoor je minder goed gaat presteren (je ziet dan bepaalde elementen over het hoofd, leest een opgave verkeerd, vergeet een komma, ...). Sommige studenten kunnen in stresserende situaties (vb. een examen) zelfs helemaal niet presteren omdat ze zich niets van het geleerde herinneren. Ze hebben een geheugenblokkade of black-out. Meer hierover onder de topic [Black-out](#).

Als stress samengaat met negatieve gedachten, heeft dit vaak ook een negatieve invloed op studeren en prestaties. Op het moment waarop er gepresteerd moet worden, gaat er te veel aandacht naar de lichamelijke effecten van stress (vb. negatieve gedachten, beven, ...) waardoor er minder aandacht en energie over is voor de uit te voeren taak.

Meer info over het ontstaan van stress en de aanpak van stress die daar logisch uit volgt, vind je in de tabbladen. Het laatste tabblad op deze pagina bevat wat meer informatie over het 'nut' van stress in een evolutionair kader. Deze informatie kan je helpen om de onaangename lichamelijke reacties die je ervaart als je gestresseerd bent (vb. hart dat snel klopt, transpireren, beven, ...) beter te plaatsen.

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of nood aan begeleiding?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met een onderwijs- en studiebegeleider.

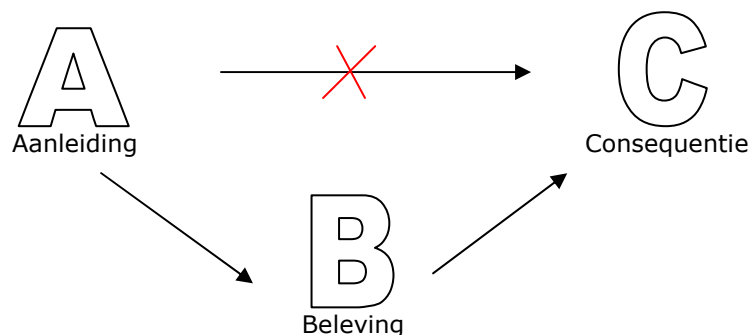
## Ontstaan van stress

---

Stress ontstaat in situaties die we als bedreigend ervaren. Alles wat ons gevoel van welzijn bedreigt, kan door onze hersenen gezien worden als een bedreigende situatie, met stress als gevolg. Bedreigende situaties kunnen bijvoorbeeld situaties zijn waarin we geëvalueerd worden (vb. een examen), of onzekerheid (vb. op vlak van huisvesting), bedreiging van opvattingen, ...

Maar hoe komt het dat sommige studenten stress ervaren bij het afleggen van een examen wiskunde, en andere niet? Deze studenten worden toch geconfronteerd met dezelfde bedreigende situatie?

Deze vraag kan beantwoord worden op basis van onderstaand schema, ook wel het ABC-model genoemd.



Het model bevat drie componenten:

- **A**anleiding

De eerste component uit het schema is de 'A', deze staat voor de 'aanleiding'. Een aanleiding is een situatie of gebeurtenis die men als stresserend kan ervaren.

Studeren voor een examen wiskunde is bijvoorbeeld een aanleiding die stress kan veroorzaken.

- **C**onsequentie

De letter C in het schema staat voor 'consequentie', dit zijn bepaalde gevolgen (gedragingen en emoties) die uitgelokt worden.

'Stress' kan een mogelijke consequentie of gevolg zijn. Stress bestaat doorgaans uit de volgende gedragingen en emoties: onrust, piekeren, hoofdpijn, klamme handen, overmatig transpireren, verstoorde spijsvertering, ...

Mensen gaan er vaak van uit dat stress (C) een rechtstreeks gevolg is van de aanleiding (A), bijvoorbeeld het examen wiskunde.

Men zegt bijvoorbeeld 'ik heb stress omdat ik een examen wiskunde moet afleggen', waarbij de aanleiding 'examen afleggen' als een rechtstreekse oorzaak van de consequentie 'stress' wordt gezien.

In deze redenering ziet men echter een belangrijke factor over het hoofd: de B (beleving).

## • **B**eleving

De B in het schema staat voor 'beleving', dit zijn bepaalde gedachten, ideeën of overtuigingen die je hebt.

Het is deze factor waar het ABC-schema eigenlijk om draait. Het ABC - schema maakt immers duidelijk dat er tussen de aanleiding en de consequentie een mediërende of beïnvloedende factor zit: de beleving. Er is in feite géén oorzakelijk verband tussen de Aanleiding (gebeurtenis) en de Consequentie (gevolg), maar het zijn de gedachten/ideeën en overtuigingen die bepaalde consequenties uitlokken.

Bijvoorbeeld:

*Twee studenten, Koen en Vincent, staan op de trein te wachten als plots de mededeling verschijnt dat hun trein is afgelast. Koen jaagt zich enorm op. Door de afgelaste trein zal hij immers een uur te laat op de voetbaltraining zijn! Vincent heeft hetzelfde probleem, maar maakt van de gelegenheid gebruik om de nieuwe plaat van zijn favoriete groep eens goed te beluisteren. Hij denkt: 'door mij op te jagen, ga ik geen minuut vroeger op de training aakomen'.*

Bovenstaand voorbeeld geeft weer hoe één aanleiding (een afgelaste trein) verschillende consequenties of gevolgen teweeg kan brengen bij verschillende mensen. Hierin wordt het belang van de gedachten (de beleving) geïllustreerd. Koen ervaart een afgelaste als iets wat zijn welzijn bedreigt, Vincent niet. Hierdoor ervaart Koen stress, Vincent niet.

De manier waarop iemand een situatie/aanleiding beleeft, bepaalt dus of die persoon al dan niet stress zal ervaren.

Hetzelfde geldt voor het studeren voor, bijvoorbeeld, een examen wiskunde:

*Lore en Sophie moeten examen wiskunde afleggen. Lore noch Sophie heeft een wiskundeknobbel. Lore krijgt telkens veel stress (C) als ze wiskunde moet studeren (A), terwijl Sophie wiskunde studeren helemaal niet zo stresserend vindt, ze bekijkt het eerder als een aangename uitdaging.*

Het verschil tussen Lore en Sophie is de beleving, de manier waarop ze de aanleiding interpreteren of met de aanleiding omgaan. Lore denkt 'ik ga er weer niks van bakken, ik zal vast gebuisd zijn', terwijl Sophie denkt 'ik ben misschien geen wiskundeknobbel, maar ik ga er toch het beste van maken. Een mens kan niet meer dan zijn best doen'.

Het gaat dus om je beleving. Je beleving, gedachten, ideeën en overtuigingen bepalen welk gevoel je hebt bij een bepaalde gebeurtenis. **Je gedachten bepalen of je al dan niet stress ervaart.**

Er zijn 'helpende' gedachten die een positieve invloed hebben, en 'niet-helpende' gedachten die een negatieve invloed hebben. Een niet-helpende gedachte is bijvoorbeeld *'ik zal er weer niets van bakken'*, een helpende gedachte kan zijn *'ik kan niet meer doen dan mijn best'*. Helpende gedachten voorkomen en/of verminderen stress, niet-helpende gedachten veroorzaken stress.

## Aanpak van stress

---

Het ABC - model dat het ontstaan van stress verklaart, kan ook als handvat gebruikt worden om stress te voorkomen of te verminderen.

Concreet kan men aan elke component van het model sleutelen om stress aan te pakken:

- **A: aanleiding wijzigen**

Je kan stress aanpakken door de aanleiding ertoe weg te nemen of te veranderen. Het wegnemen van de aanleiding zal de stress doen dalen, maar het zomaar wegnemen van aanleidingen is jammer genoeg niet altijd mogelijk (als je trein werd afgelast, zal je toch op de volgende moeten wachten; als je graag je bachelor- of masterdiploma behaalt, zal je toch voor alle opleidingsonderdelen een examen moeten afleggen).

Als je de aanleiding niet kan wegnemen, kan je ze misschien wel wijzigen: je kan bijvoorbeeld een ruzie die je veel stress bezorgt, bijleggen; je kan het veeleisende voorzitterschap in een sportvereniging opzeggen, ...

Het is een kunst om aanleidingen die stress veroorzaken zoveel mogelijk te vermijden. Zeker in blok- en examenperiodes, waarin er sowieso al een zekere mate van stress aanwezig is, kan je extra stressoren (vb. ruzie met je partner/ouders) beter vermijden.

- **B: beleving wijzigen**

Stress zal dalen als je niet-helpende gedachten die stress in de hand werken (vb. *'ik zal er weer niets van kunnen'*), kan vervangen door helpende gedachten die stress verminderen (vb. *'ik ga er gewoon het beste van maken'*).

Makkelijker gezegd dan gedaan, natuurlijk. Gedachten verander je niet van de ene dag op de andere, dit vergt heel wat inspanning.

Het kan nuttig zijn om voor jezelf enkele niet-helpende gedachten op te sporen. Welke niet-helpende gedachten spoken er door je hoofd in stresserende situaties? Schrijf deze gedachten neer. Zoek vervolgens een alternatieve helpende gedachte. Als je stress voelt opkomen (vb. tijdens het studeren of tijdens een examen), probeer jezelf dan toe te spreken met de 'helpende gedachten'.

Als je last hebt van steeds terugkerende piekergedachten die je moeilijk onder controle krijgt, kan je ook de topic Piekeren raadplegen.

- **C: consequentie wijzigen**

Een derde optie om stressgevoelens te verminderen, is factor C wijzigen. Je werkt dan aan de consequenties, de lichamelijke en/of geestelijke gevolgen die stress met zich meebrengt. Je tracht met andere woorden de lichamelijke gevoelens van spanning weg te nemen.

Er is een heel gamma aan mogelijkheden waarmee je spanning kan verminderen. Ga op zoek naar een manier waar jij je goed bij voelt en waarmee jij jouw stress of gespannenheid goed kan aanpakken. Je kan bijvoorbeeld:

- sporten (dit brengt zuurstof in je lichaam, waardoor de stresshormonen worden afgebroken)

- buikademhaling toepassen (deze ademhaling brengt meer zuurstof in je lichaam, waardoor de stresshormonen worden afgebroken, ...)
- relaxatieoefeningen aanleren en toepassen (dit brengt zuurstof in je lichaam + ontspant je lichaam en geest, ...)
- jezelf bekwamen in yoga, meditatie en/of mindfulness (dit zijn verschillende methodes die spieren en geest ontspannen, piekergedachten verhelpen, ...)
- sauna bezoeken, wandelen in de natuur, of elke andere activiteit die jou ontspanning biedt

Er zijn nog 101 andere manieren om stress onder controle te houden die we hier niet vermelden maar die ook prima helpen. Misschien heb jij zelf ook een andere manier die je helpt om stress de baas te blijven.

Het is in elk geval een goed idee om eens enkele tips en technieken voor stresshantering uit te proberen. Zo kom je te weten welke technieken jij het best toepast in situaties waarin je gespannen bent.

Probeer je in geen geval te vergrijpen aan alcohol, drugs of allerhande kalmeermiddelen. Hiermee loop je het gevaar suf te worden, wat niet bevorderlijk werkt voor je concentratie. Bovendien hebben deze middelen vaak een verslavend effect. Indien je toch het gevoel hebt niet zonder medicatie verder te kunnen, doe dit dan onder begeleiding van je (huis)arts.

Bouw (zeker in stresserende periodes) elke dag een kort ontspanningsmoment in. Tijdens zo'n ontspanningsmoment doe je minstens een kwartier lang hetgeen jij leuk vindt, wat jou ontspant (vb. een bad nemen, een wandeling maken, muziek luisteren, een instrument bespelen, tekenen, lezen, ...).

## Stress - evolutionair bekeken

---

Hoewel wij vandaag liever geen last hebben van stress, is stress in een **evolutionair kader** bekeken helemaal niet zo gek. Stress is (of was) in feite een logische reactie van ons lichaam op bedreigende omstandigheden.

Als onze verre voorouders in de oertijd bijvoorbeeld oog in oog kwamen te staan met een beer, reageerde hun lichaam hierop met een verhoogde spanning (stress). Deze 'stress' of spanning ging (en gaat nog steeds) samen met aantal lichamelijke symptomen zoals versnelde ademhaling en stofwisseling, verhoogde bloeddruk, toename van spierspanning, focussen van de aandacht, aanmaak van stresshormonen (cortisol, adrenaline), ... Kortom: het lichaam van onze voorouders maakte zich klaar voor een fysieke inspanning, ook wel de 'fight-or-flight-response' genoemd. De oermens moest in een bedreigende situatie (vb. confrontatie met beer) immers kiezen: zal ik vechten of zal ik vluchten? Beide opties vereisen een snelle en intensieve lichamelijke inspanning, waarop het lichaam zich voorbereid door de spieren op te spannen om te beginnen lopen of vechten, de aandacht te focussen op het probleem, te transpireren om het lichaam af te koelen, ... Zo gauw het gevaar geweken was (na de vecht- of vluchtreactie), kwam er opnieuw een evenwicht in het lichaam van onze voorouders. Door inspanning (vechten of vluchten) komt er veel zuurstof in het lichaam, waardoor de stresshormonen afgebroken worden en het lichaam weer in evenwicht komt.

Moraal van het verhaal: stress is ontstaan als een zeer nuttige reactie van ons lichaam op een bedreigende situatie. De stress of spanning maakte het onze verre voorouders mogelijk om snel en efficiënt te handelen in bedreigende omstandigheden.

Hoe zit dat nu **in de 21ste eeuw**?

De kans dat een mens vandaag de dag oog in oog komt te staan met een beer, is uitermate klein. De stress die wij ervaren wordt wel nog steeds uitgelokt door bedreigende situaties. Alles wat ons gevoel van welzijn bedreigt, kan door onze hersenen gezien worden als een bedreigende situatie. Dit kunnen bijvoorbeeld situaties zijn waarin we geëvalueerd worden (vb. een examen), of onzekerheid (vb. op vlak van huisvesting), bedreiging van opvattingen, ...

Ook bij dit soort bedreigende situaties wordt, net als bij de ontmoeting met de beer, de 'fight-or-flight-response' in werking gezet: onze bloeddruk verhoogt, ademhaling versnelt, stresshormonen komen vrij, aandacht focust, etc.

De huidige bedreigende situaties (de oorzaken van onze stress) vereisen echter geen lichamelijke inspanning. Als jij bijvoorbeeld stress ervaart omdat je volgende week een mondeling examen moet afleggen, ga je niet lichamelijk vechten of vluchten, maar blijf je waarschijnlijk gewoon achter je bureau zitten. De huidige stresserende situaties zijn bovendien niet steeds op korte termijn op te lossen (door bijvoorbeeld te vechten of te vluchten). Dit maakt dat de stresssymptomen (bloeddruk, hormonen, ...) niet meteen afnemen, maar langere tijd aanwezig blijven. Ons lichaam blijft als het ware voor langere tijd in fight-or-flight modus.

Als stresserende situaties zich opstapelen of lang aanhouden, lopen we bijgevolg ook lange tijd rond met een hoge spierspanning, hoge bloeddruk, versnelde ademhaling, slechte stofwisseling en

een verstoorde spijsvertering. Dit kost ons lichaam veel energie, gaat ten koste van belangrijke lichamelijke processen en heeft ook een invloed op ons emotioneel welbevinden (we gaan piekeren, voelen ons depri, ...).

De lichamelijke reacties op stress die vele jaren geleden ontstaan zijn als een nuttige reactie op een bedreigende situatie, helpen je nu geen stap vooruit. Integendeel. Maar het is wel goed om weten dat ze volkomen normaal zijn en dat net deze reacties de levens van onze verre voorouders konden redden.