

Stress en depressie, heb jij daar ook last van?



Langdurige stress en depressieve gevoelens zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Men dacht tot voor kort dat depressie veroorzaakt werd door een tekort aan bepaalde signaalstoffen in de hersenen. Maar nu wordt er veel meer uitgegaan van stress in/op cellen de veroorzaker is. Langdurige stress leidt er toe dat cellen beschadigd raken en sneller verouderen. Dit zou kunnen verklaren waarom mensen met depressie ook sneller ouderdomsziekten krijgen zoals hart- en vaatziekten en dementie.

Jaarlijks komen in Nederland zo'n 10.000 mensen door stress in de WAO en 15% van de hoogopgeleide werknemers kampt met burnout klachten, zo blijkt uit cijfers van het CBS. 60 tot 80% van een bezoek aan de huisarts hebben een relatie met stress. Maar slechts 3% krijgt hulp bij het aanpakken van deze stress!

De wisselwerking tussen psyche, hormonen en neurotransmitters zorgen voor De emotionele balans, daarbij nemen het gevoel van welzijn en ontspannen zijn af door langdurige stress. Ook de hormonen en neurotransmitters die hier een belangrijke rol bij spelen nemen in effectiviteit af. Al met al wordt het hierdoor steeds lastiger om nog plezier te beleven en om echt te kunnen ontspannen. Hierdoor kun je op den duur jezelf verliezen en je ervaart steeds meer angstige en depressieve gevoelens.

Kennis up-to-date houden, daarom les in de nieuwste inzichten over stress en depressie

Omdat ik naast de beide opleidingen die ik al gevolgd heb, [voedingstherapie en orthomoleculaire suppletie](#), het denk ik ook verstandig is om te weten hoe stress werkt. Dit omdat in mijn ogen stress steeds bepalender wordt voor je gezondheid. Ook wil ik mensen met stress kunnen helpen en daarom ga ik binnenkort beginnen met de opleiding Stresscounselor,

deze bestaat uit 2 volledige cursussen Counseling én Stresscounseling.

De opleiding tot Stresscounselor leer ik onder meer de algemene vaardigheden die ik als counselor nodig heb, zoals een helder en gestructureerd gesprek voeren met cliënten. En ik leer dan ook de vakspecifieke kennis om stress en een burn-out te behandelen, en hiermee kan ik dan de oorzaken van stress in kaart te brengen en middels cliëntgerichte therapie aan oplossingen werken.

Om bovenstaande opleiding nog wat verdieping te geven heb ik een lesdag gevolgd 'Langdurige stress & depressieve gevoelens'. Hierin wordt de wisselwerking tussen psyche, hormonen en neurotransmitters bij depressieve gevoelens als gevolg van langdurige stress belicht.

Lesdag: langdurige stress en depressieve gevoelens



- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

De belangrijkste reden om deze lesdag te volgen is omdat ik mensen wil helpen met het verminderen van stress en depressieve gevoelens. En dat niet met antidepressiva, die eigenlijk alleen maar de symptomen onderdrukken, maar kijken waarom en waar het fout gaat en dit met zoveel mogelijk natuurlijke middelen kunnen aanpakken en/of oplossen. Er zijn natuurlijk redenen waarom iemand stress ervaart, het is belangrijk om deze redenen aan te pakken. En ik wil graag weten waar/waarom het fout gaat in het lichaam en of dit misschien te corrigeren is met natuurlijke hulpstoffen, zoals mineralen, vitaminen, aminozuren en kruiden zoals ashwagandha en saffraan.

Maartje Wijnhoven, orthomoleculair therapeut en arts over stress en ons lichaam

Maartje Wijnhoven ging de diepte in en gaf ons uitgebreide inzichten over de werking van stress op ons lichaam en wat je daar op natuurlijke wijze aan kunt doen. Heel praktische informatie die met name gericht was op therapeuten en aangezien ik die kennis niet bezit kwamen er soms termen voorbij die ik niet begreep. Maar over het algemeen was het een duidelijk verhaal en vind ik het goed om te weten wat stress nu precies doet met ons lichaam en dat is veel.

- Wat de doet stress met de lichaamsprocessen.
- Hoe kunnen voeding en nutriënten hierbij helpen.
- De 'monoamine hypothese' kan verklaren dat veranderingen in het functioneren van de neurotransmitters serotonine, dopamine, noradrenaline en GABA kunnen bijdragen aan het ontstaan van depressieve gevoelens.
- Langdurige stress is bovendien verantwoordelijk voor minder en slechter functionerende receptoren en bindingsplekken van neurotransmitters, én voor een verhoogde heropname van neurotransmitters. Dit ontregelt de neurotransmissie; een voorbode voor depressieve gevoelens.

Lianne Maan, Scientific Educator, diëtist en gezondheidswetenschapper

Zij heeft zich gespecialiseerd in de rol van voeding en voedingssupplementen voor de gezondheid. Lianne geeft een wetenschappelijke uitleg van de werking van ons lichaam en ze heeft een aantal specifieke nutriënten besproken die ingezet kunnen worden bij depressieve gevoelens.

Maarten Klatte, art, over voeding, Epigenetica en los laten

Maarten Klatte deelt in het middagprogramma zijn ervaring in het begeleiden van mensen met depressieve en angstige gevoelens ten gevolge van langdurige stress. Maarten Klatte gebruikt een brede aanpak waarin hij vitaliserende voeding (de [Epigenetica](#)) en beweging integreert met het loslaten van beperkende overtuigingen en gevoelens die spanning geven volgens de [Sedona methode](#). Hierdoor vindt er een wisselwerking plaats tussen de psyche, hormonen en neurotransmitters wat mensen met depressieve gevoelens ondersteunt.

Hoe werkt stress in je lichaam?



-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-

- —
-

De manier waarop ons lichaam van nature op stress reageert is in principe gezond, maar overdaad schaad. Zodra we in een stressvolle situatie terechtkomen, maakt ons lichaam het kortwerkende stresshormoon adrenaline aan, dat ons op slag startklaar maakt om te vechten of te vluchten.

Cortisol zorgt er op zijn beurt dat het lichaam weer in de normale stand terecht komt en de gevolgen van adrenaline worden hierdoor afgezwakt.

In een periode van stress produceren de bijniere de stresshormonen cortisol en adrenaline.

Adrenaline wordt afgescheiden door het bijniermerg. laat het hart sneller kloppen, je bloeddruk wordt hoger, de ademhaling wordt eveneens sneller waardoor meer zuurstof naar de spieren gaat. Adrenaline kost echter veel energie waardoor andere delen van je lichaam minder energie krijgen. Daarnaast heb je door adrenaline minder behoefte aan slaap.

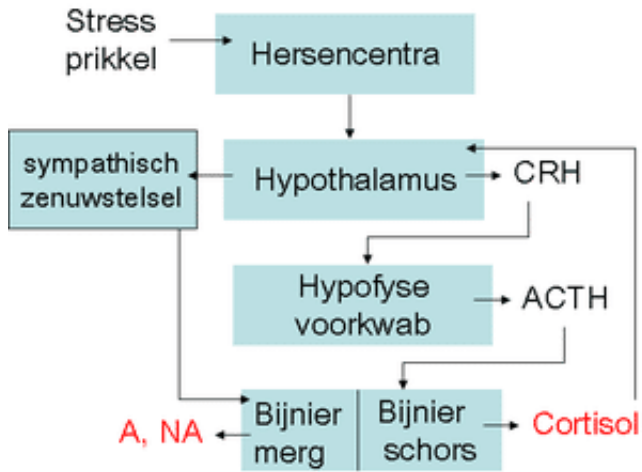
Adrenaline komt vrij bij angst en stress maar ook bij fysieke bezigheden en hitte, kou, pijn en woede. Een teveel aan adrenaline is schadelijk. Maar het is ook een noodzakelijke stof omdat het meer energie geeft en de alertheid vergroot. Stress kan dus een aanslag zijn op je lichaam, waardoor het belangrijk is extra goed voor je lichaam te zorgen in periodes van stress.

Cortisol is een hormoon dat in de bijnierschors wordt aangemaakt. Cortisol zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel stijgt. Het hormoon Cortisol versnelt het stofwisselingsproces en zorgt voor herstel van het evenwicht in je hormoonbalans. Daarnaast onderdrukt cortisol het immuunsysteem. Dit is een natuurlijk systeem en na een stressvolle periode daalt de productie van cortisol weer. Ook speelt cortisol een rol bij het slaapritme. Kort na de adrenalinestoot maakt het lichaam altijd cortisol aan.

Als je cortisolspiegel lange tijd hoog blijft en dat weken tot maanden gaat duren, loop je een gezondheidsrisico. Je lichaam wil graag overleven en maakt extra energie aan, zo raken je bijniere op een gegeven moment uitgeput en produceren nauwelijks nog cortisol. Dan raak je vermoeid en heb je geen energie meer.

De technische uitleg van stress:

Bij stress worden de stresshormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol in je lichaam aangemaakt als reactie op stress. De eerste twee zetten aan tot actie, terwijl de laatstgenoemde weer zorgt voor passiviteit.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

Schematisch model van de stressrespons (zie tekst), A=adrenaline, NA= noradrenaline. Links: snelle route, rechts: langzame route. Bron afbeelding: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Stress>

Er is een snelle reactie van het autonome zenuwstelsel, en een langzamere reactie die tot stand komt via de hypothalamus-hypofyse-bijnierschors. De snelle reactie werkt door de



activiteit van het sympathische zenuwstelsel, die zorgt weer voor het vrijmaken van adrenaline en noradrenaline in de bloedbaan door het bijniermerg.

In de langzamere route spelen drie stoffen een rol. De stressprikkel bereikt de hypothalamus. Deze produceert een peptide, CRH. Dit stimuleert de voorkwab van de hypofyse tot productie van het hormoon ACTH, dat de bijnierschors stimuleert tot productie van het stresshormoon cortisol. Dit leidt tot een verhoging van het bloedsuikergehalte (glucosespiegel) en verhoogt het metabolisme. Het remt ten slotte via terugkoppeling weer de cellen in de hypothalamus die de stressreactie veroorzaakten.

Cortisol wordt gezien als een stof die het lichaam helpt om energie te mobiliseren, waardoor men beter opgewassen is tegen bedreigende situaties. Het stressniveau (gehalte van noradrenaline en adrenaline) kan achteraf worden bepaald via het bloedplasma of urine. ([bron](#))

Natuurlijke hulpmiddelen om stress en depressie te lijf te gaan.

Antidepressiva onderdrukken de gevolgen van stress en depressie maar lossen deze niet op, ze kunnen soms wel noodzakelijk zijn in een acute situatie. Dus antidepressiva zijn geen oplossing. Er zijn voldoende natuurlijke hulpmiddelen om stress en depressie aan te pakken zoals mineralen, vitamines, aminozuren en kruiden zoals ashwagandha en saffraan.

Natuurlijke hulpmiddelen hebben als voordeel dat ze nauwelijks of geen bijwerkingen hebben en dat kunnen je van de meeste medicijnen niet zeggen waar het soms de vraag is of het middel niet erger is dan de kwaal. Verder zijn ze makkelijk verkrijgbaar en pakken ze het probleem echt aan en werken ze vaak even goed om soms beter dan medicijnen blijkt uit studies. Het is wel raadzaam om niet in het wilde weg te gaan experimenteren en op zoek te gaan naar een professioneel persoon die je hierin kan begeleiden. Je kunt hiermee vaak niet bij een arts terecht omdat deze eigenlijk alleen maar getraind zijn om medicijnen voor te schrijven.

Mensen die veel stress en/of depressie ervaren hebben vaak een tekort aan bepaalde vitamines en mineralen en andere stoffen.

Tekort aan mineralen, vitamines bij stress

Eigenlijk zijn er heel veel vitamines en mineralen die je kunnen helpen bij stress en/of depressie. Het is raadzaam om een Multi te nemen die speciaal voor deze kenmerken is ontwikkeld. Ik kies zelf eigenlijk altijd voor [natuurlijke supplementen](#), omdat synthetische vaak je lichaam op een verkeerde manier belasten en minder goed opneembaar zijn.

> [natuurlijke multi mineralen en vitamines kopen](#)

[natuurlijke Omega 3 vetzuren kopen](#)