



Sport als middel tegen stress



INLEIDING

Stress is een gevoel van druk of spanning die veroorzaakt wordt door invloeden van buitenaf en gevolgd wordt door een reeks fysiologische processen.

In onze drukke maatschappij zijn we voortdurend onderhevig aan allerlei stressfactoren. Op zich is dit niet zo erg zolang de gevolgen ervan het normaal functioneren niet ondermijnen.

Helaas overkomt het ons wel eens dat het allemaal wat teveel wordt, dat de spanning te lang aanhoudt en dat we er ons niet meer kunnen van losmaken. Dit kan voor heel wat ongemak zorgen.

Het goede nieuws is echter dat stress als kenmerk heeft dat men vrij snel weer normaal kan functioneren indien de oorzaken snel genoeg gedetecteerd en aangepakt worden.

Het is inmiddels algemeen bekend dat sport niet alleen beoefend wordt omdat bewegen de gezondheid op peil houdt maar tevens omwille van de vele helende effecten.

In deze folder zullen we het specifiek hebben over de positieve invloed op het stressniveau van de sporter.

Uitspraken als “we zijn als herboren” of “we zitten weer vol energie” na een fysieke inspanning wijzen erop dat sportbeoefenaars de sport ervaren als gezondmakend. Heel wat studies ondersteunen deze perceptie door aan te tonen dat sport meestal gezond is.

In de tekst geven we enkele voorbeelden van positieve effecten op lichaam en geest. Het is echter niet onze bedoeling om volledigheid na te streven bij de beschrijving van de heilzame effecten maar veeleer om aan te tonen dat sport goed is voor wie lijdt onder stress.

DE GRENS VAN POSITIEVE STRESS WORDT WEL EENS OVERSCHREDEN

Gezonde positieve stress

Als de stress niet al te groot is, wordt die meestal als positief ervaren. Er zijn allerlei symptomen merkbaar maar die zijn van korte duur. Bovendien werken deze symptomen dikwijls prestatiebevorderend.

Om goede resultaten te behalen, hebben we wat druk nodig. Heel wat atleten moeten zich vóór een belangrijke wedstrijd oppeppen. Soms hebben ze wat extra druk vanwege hun coach nodig. De gevolgen daarvan zijn dikwijls te merken in snellere tijden, betere scores. Dit is een beetje vergelijkbaar met studenten die tijdens de examenperiode nood hebben aan positieve stress of met sprekers net vóór ze aan het woord komen,...

Wat geldt voor competitief ingestelde atleten geldt ook voor de recreatieve sporter die deugd heeft van wat stimulansen uit zijn directe omgeving.

Deze positieve stress geeft aan bepaalde persoonlijkheden als het ware een “boost”. Het maakt ze klaar voor de actie. Deze spanning verdwijnt vrij snel na de activiteit.

Ongezonde stress

Kan men de stress niet langer aan omdat het té lang duurt of té hevig is, dan kunnen allerlei storende symptomen optreden en kan het lichaam zich niet langer verdedigen tegen stress. Deze symptomen kunnen van fysieke of mentale aard zijn. De belasting is te groot, men geraakt uit balans en al snel is er kans op een vicieuze cirkel waar men soms enkel uitgeraakt met hulp van buitenaf.



Enkele voorbeelden van lichamelijke symptomen

- Fysiologische veranderingen resulteren in een noodreactie; ook wel vlucht- of vechtreflex genoemd. In een snelle reactie worden adrenaline en noradrenaline vrijgemaakt. Dit is op zich niet slecht. Ook sporters maken adrenaline aan waardoor hun alertheid verhoogt en ze méér energie krijgen. Pas als de productie overdreven is kan dit het normale functioneren negatief beïnvloeden: de spierspanning is te groot, het hart slaat sneller en soms onregelmatiger en de bloeddruk stijgt. De ademhaling wordt onrustiger en de zweetproductie stijgt.

Een tragere reactie die op gang wordt gebracht is de afscheiding van cortisol. Deze zorgt voor een verhoging van het bloedsuikergehalte en van het metabolisme.

- vermoeidheid en slapeloosheid, duizeligheid, paniekaanvallen
- trillen, klamme handen en voeten
- pijnlijke nek en schouders, vastzitten van wervels
- verminderd uithoudings- en weerstandsvermogen
- eetstoornissen, spijsverteringsstoornissen, verhoogde cholesterol
- erectiestoornissen,
- huidproblemen

Enkele voorbeelden van psychische symptomen

- angstgevoelens, onzekerheid
- prikkelbaarheid, boosheid
- neerslachtigheid, depressie
- concentratie- en geheugenproblemen

Een ernstige vorm van stress is chronische stress. Zoals de naam doet vermoeden kan deze heel lang duren en is deze moeilijk te behandelen. Gevolgen kunnen zijn: prikkelbaarheid, slaapproblemen, neerslachtigheid, uitputting, concentratieproblemen, energietekort, borstpijn, hartkloppingen, maagstoornissen, hoofdpijn, rug- en nekpijn, eetstoornissen, angst, het gevoel het leven niet meer aan te kunnen,...

Negatieve stress is slecht voor de gezondheid omdat het centrale en autonome zenuwstelsel eronder lijdt.

OORZAKEN VAN STRESS

Wil men stress aanpakken, dan moeten de oorzaken, ook wel stressoren genoemd, gezocht en aangepakt worden.

We leven in een prestatie maatschappij waarin de druk heel hoog kan oplopen. We moeten in alles goed zijn, het goede voorbeeld geven, snel zijn, sterk zijn,...

De omgeving maar ook wijzelf leggen onszelf voortdurend een hoge druk op. Dit heeft ongetwijfeld gevolgen voor lichaam en geest.

De oorzaken die ertoe leiden dat je op een gegeven moment het leven als moeilijk en lastig beschouwt, kunnen van diverse aard zijn: een overdrukke agenda gedurende een lange periode, een examenperiode, relatieproblemen, een moeilijke omgang met leerkrachten of collega's, een hoge werkdruk, woordenwisselingen met mensen die u na aan het hart liggen, een sterfgeval, lawaai, gebeurtenissen die de liefde, gezondheid, veiligheid of middelen van bestaan in gevaar brengen, angst om fouten te maken, angst om je mening te zeggen, de communicatiesnelweg, uzelf te hoge verwachtingen stellen, ... Dit zijn een aantal stressbevorderende factoren.

Jammer genoeg erkennen we het probleem dikwijls té laat omdat we nu eenmaal willen dat alles normaal en naar wens verloopt.

Deze stressoren betekenen niet automatisch dat er stress optreedt. Ook subjectieve factoren en het persoonlijk karakter spelen een rol. Niettegenstaande zijn er toch een aantal stressoren die voor iedereen, los dus van subjectieve gewaarwordingen, stresserend zijn.

Denk eraan dat té hoge werkdruk, té hoge prestatiedrang, té perfectionistisch zijn, té grote verantwoordelijkheidszin niet geëist worden. Dikwijls leggen we ons zelf die druk op en kunnen we zelf kiezen om wat stoom af te laten. Stress kunnen we met andere woorden zelf (leren) managen.



KAN SPORT STRESS WEGWERKEN?

Wie lijdt onder stress moet tot rust komen en ontspannen; zowel lichamelijk als mentaal. We moeten leren relativeren en aanvaarden dat perfectionisme niet bestaat, dat we niet alles onder controle kunnen hebben. Laat het niet té ver komen want dan wordt het steeds maar moeilijker om opnieuw de draad van het normale leven op te nemen.

Een eerste belangrijke stap in stressverwerking is de bewustwording van het probleem. Dan zullen we in staat zijn de stresstoestand te objectiveren en vooral te relativeren.

Belangrijk in deze fase is dat we het probleem niet alleen proberen te verwerken maar dat er hulp wordt ingeroepen van vrienden of van professionals, dat er dus over gesproken wordt.

Naast gesprekken over de stresssituatie zijn sport, spel en dans belangrijke en aangewezen hulpmiddelen!



WAT MAAKT DAT SPORT EEN WAARDEVOL HULPMIDDEL TEGEN STRESS IS?

Via bewegingen evolueert het spierstelsel van gespannen naar ontspannen toestand, komen we tot rust met stretching- en ontspanningsoefeningen en met ademhalings-technieken. De uitvoerder moet zich concentreren op de bewegingen zodat de zorgen waarop teveel gefocust wordt even in een vergeethoekje verdwijnen.

Bovendien is sport een sociaal gebeuren. Praten met mensen werkt helend; ook voor wie onder de stress lijdt. Het maakt een einde aan het gepieker. Het brengt ons op andere, leukere gedachten; ook al hoeft dit gesprek niet noodzakelijk te gaan over de stressgevoelens. De groeps sfeer en de teamspirit geven een goed gevoel. In bepaalde sportdisciplines komen we fysiek in aanraking met sporters wat op zich ook ontspannend kan werken. Zich focussen op de groep en op de oefeningen maakt dat we even de zorgen vergeten en richt onze aandacht op positieve dingen.

Tijdens sportbeoefening leren we omgaan met bepaalde stressfactoren. Dit gebeurt weliswaar in een positieve context zoals bij onfair gedrag dat door de lesgever of scheidsrechter wordt afgekeurd, bij duw- of trekfouten, pronkzucht, asociaal gedrag,...

Extra zuurstoftoevoer en de productie van endorfines (natuurlijke morfines) werken rustgevend en resulteren in positieve antistresseffecten.

Sporten in de natuur, in de frisse buitenlucht kan heel goed doen. Het brengt ons als het ware weer tot leven.

Niet onbelangrijk is dat door de sportbeoefening ons lichaam steviger en mooier wordt en hierdoor het zelfvertrouwen en eigenwaardegevoel stijgen.

Opgepast voor valkuilen

Al te vaak merken we dat mensen die last hebben van stress zich in de sport “storten”. Dit werkt contraproductief want op die manier wordt de fysieke, mentale en emotionele stress nog méér opgedreven. Sport is heel goed en heeft helende effecten op voorwaarde dat je het met mate doet en dat je zorgt dat de prestatiedrang niet al te groot wordt. Ook hier blijft de regel dus: doe alles met mate.



OOK BIJ STRESS GELDT HET PRINCIPE DAT VOORKOMEN BETER IS DAN GENEZEN.

Uit studies is gebleken dat sportieve mensen fitter zijn en daardoor beter bestand zijn tegen stress dan sport-inactieve personen. Dit pleit pro sportbeoefening!

Bepaalde karaktereigenschappen vergroten de kans op stressgevoeligheid. Zo zijn er personen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, die overdreven prestatiegericht zijn, die graag gewaardeerd worden, die moeilijk “neen” kunnen zeggen, die moeilijk hulp of begeleiding kunnen aanvaarden...

Voor hen is het de opdracht om de stresssituatie onder controle te houden door er positief tegenover te staan, door vertrouwen te hebben in zichzelf en te geloven dat ze de stresssituatie kunnen beïnvloeden. Het is een moeilijke opgave maar oefening baart kunst. Alleen al bewust zijn van het feit dat men de stressomstandigheden kan beïnvloeden, moet deze mensen ertoe aanzetten om zich bepaalde technieken eigen te maken. Zij kunnen hierbij hulp inroepen en advies vragen aan bevoegden of steun zoeken bij vrienden.

Een gulden regel is echter: gun jezelf wat meer rust door de lat niet te hoog te leggen. Gun het lichaam voldoende slaap. Denk eerst eens aan jezelf. Accepteer je grenzen en leef zo gezond mogelijk.

WELKE SPORTEN KOMEN IN AANMERKING?

Welke sporten nu juist geschikt zijn voor stressgevoelige personen is niet zo makkelijk te beantwoorden. Stressbehandeling is immers een individueel gebeuren. Wat voor de ene persoon baat, is voor de ander misschien niet zo efficiënt. Het is ook zo dat de keuze voor een bepaalde sporttak afhangt van de oorzaak van stress. Zo worden slachtoffers van pestgedrag wel eens vecht- of verdedigingssporten aangeraaden; sporten waar ze zich leren verweren.

Vooraf sportvormen als yoga, zenmeditatie, tai chi, ... waar naast het fysieke aspect heel wat aandacht besteed wordt aan mentaal welzijn, zijn in trek. Bij het focussen op concentratie, evenwichtig leven, ademhalingstechnieken, spanning en ontspanning van spieren, aanvaarding, ... wordt méér stilgestaan dan bij de doorsnee westerse sporten.

Daarnaast zijn ook duursporten aangewezen zoals fietsen, lopen, zwemmen, joggen.

Minder geschikt lijken ons de wedstrijd- of competitiesporten omdat deze het stressgehalte opdrijven in plaats van weg te werken. Kies dus beter niet voor dergelijke sporten in stressperiodes.

De boodschap is hier: kies een sport die u ligt, die u op het lijf geschreven is en koester in het begin geen al te hoge verwachtingen, heb geen té grote prestatiedrang.

Overzicht sportclubs in de Burensportdienstgemeenten

Voor meer info over sportclubs waar u terecht kan in de burensportdienstgemeenten, surf naar <http://bsd.morefast.be/view.php>

Verantwoordelijke uitgever

Burensportdienst IV, Vercruyse de Solartstraat 30, 8540 Deerlijk
Burensportdienst is een interlokale vereniging, een overlegplatform sport waarin de gemeenten Anzegem, Avelgem, Deerlijk, Harelbeke, Kuurne, Spiere-Helkijn, Waregem, Wielsbeke en Zwevegem zetelen alsook de Provinciale Sportdienst en de Bloso-inspectiedienst West-Vlaanderen.

