Laat stress uw leven niet beheersen!

-Heel

Inleiding

Stress, een dagelijkse vijand

Stress. Iedereen praat erover. Toch zorgt de term vaak voor onduidelijkheid. Dramatiseer ik de situatie? Ben ik té bezorgd? Is er een behandeling nodig of gaat het vanzelf over? Is mijn aanpak wel de juiste? Allemaal vragen die door uw hoofd spoken. Vragen waarop u niet meteen een antwoord vindt.

Wees gerust. U bent niet de enige die zich hierover zorgen maakt. Wist u dat een op de twee Belgen lijdt aan stress? En dat ons land vandaag een van de grootste gebruikers van antidepressiva in Europa is? Nochtans zijn antidepressiva niet altijd de beste oplossing. Ze worden te snel voorgeschreven en kunnen op lange termijn zelfs negatieve gevolgen hebben. Gebruik ze dus niet lichtzinnig.

Hoe kiest u dan wel de juiste behandeling? Door een goed begrip van uw symptomen.

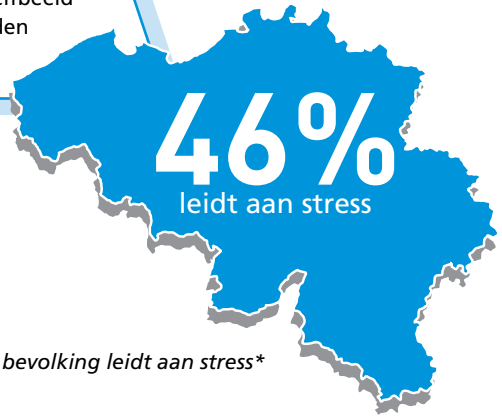
Deze gids staat boordevol tips en tricks. Zo leert u stress te identificeren, aan te pakken en - in de mate van het mogelijke - achter u te laten. Op de laatste pagina vindt u ook een patiëntendagboek. Gebruik het zeker om uw stress nauwkeurig op te volgen en te begrijpen.

Stress van dichtbij bekeken

Stress: voor iedereen anders

"Stress is een vorm van spanning die voorkomt bij de mens als reactie op interne en externe stimuli en gevolgd wordt door bepaalde fysiologische reacties." Zo luidt de definitie. Met andere woorden: de factoren die u stress geven, zijn niet dezelfde als die van uw buurman. Toch heeft een stresserende situatie een aantal gemeenschappelijke kenmerken:

- **zwakke controle**: u voelt dat u weinig of geen controle hebt over de situatie;
- **onvoorspelbaarheid**: u staat voor een onverwachte situatie;
- **nieuwigheid**: u bevindt zich in een nieuwe situatie;
- **bedreiging van het zelfbeeld**: uw competenties en zelfbeeld worden op de proef gesteld en uw capaciteiten worden in twijfel getrokken.



*46% van de Belgische bevolking leidt aan stress**

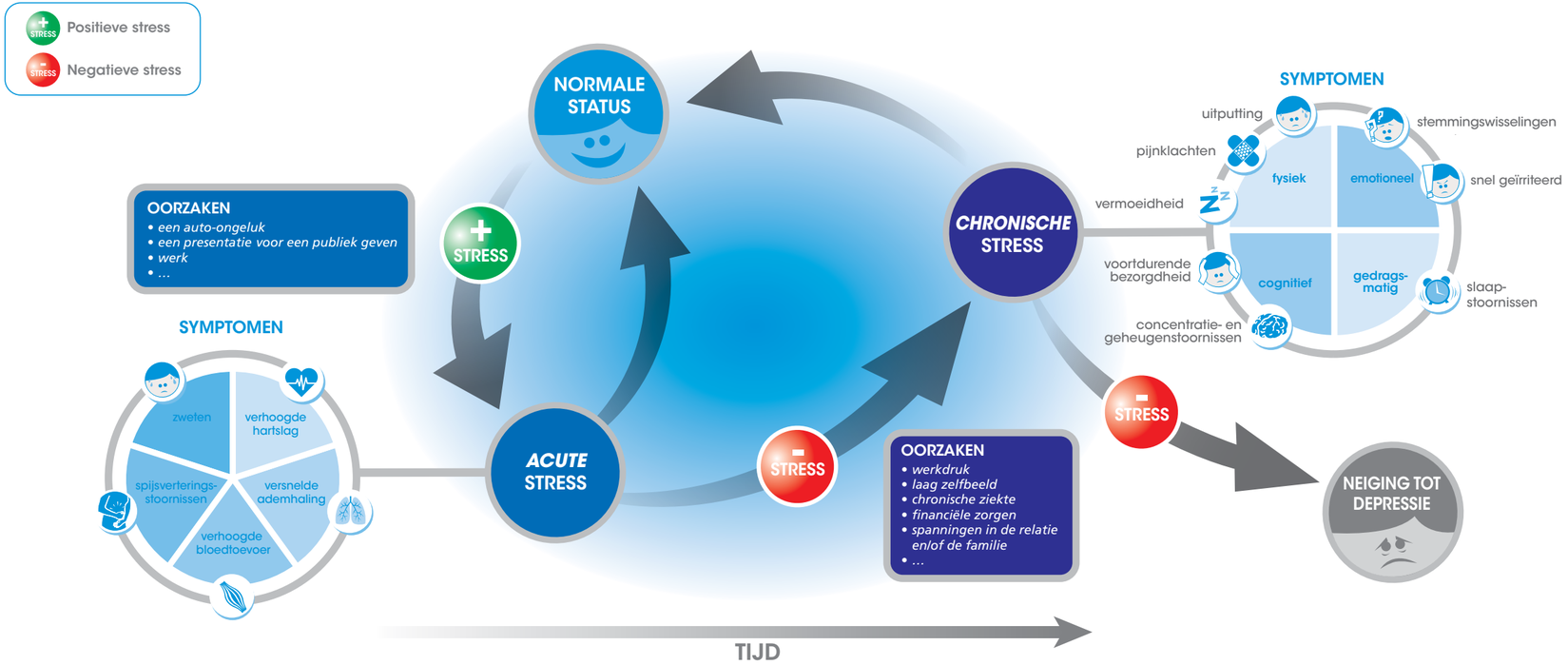
De verschillende soorten stress

Stress in al zijn vormen

Er bestaan twee soorten stress:
- acute stress
- chronische stress

Acute stress is verankerd in ons dagelijkse bestaan. Aanleidingen zijn specifieke gebeurtenissen of situaties waarover u weinig controle hebt. U krijgt dus volop te maken met onvoorspelbaarheid en nieuwigheid. Voor alle duidelijkheid: acute stress is op zich niet verkeerd. Het stimuleert, onder andere, de aanmaak van adrenaline, een hormoon waarmee u doeltreffend stresserende situaties aanpakt en de juiste houding aanneemt. Wanneer is het dan wel een probleem? Als u regelmatig blootstaat aan dezelfde stressfactor. Want dan evolueert acute stress op termijn naar chronische stress.

Chronische stress vloeit voort uit de langdurige en herhaalde blootstelling (meestal langer dan tien dagen) aan stresserende situaties. Uw bijnierschors wordt volop gestimuleerd, wat leidt tot een verhoging van de cortisolconcentratie in het bloed. Deze stress is niet goed op lange termijn. Resultaat? De bijnierschors raakt uitgeput en uw lichaam verzwakt, wat aanleiding kan geven tot depressies.



Behandelingen tegen stress en depressie

Behandeling zonder geneesmiddelen

Hebt u last van lichte, acute stress? Dan hoeft u niet meteen naar een geneesmiddel te grijpen. Deze activiteiten volstaan om uw stress te bestrijden:
ontspanningsoefeningen; meditatie; yoga; sport; vrijetijdsbesteding; …
Geef uzelf hiervoor voldoende tijd. Niets beter om u te ontspannen!

Behandeling met geneesmiddelen

Als u toch extra ondersteuning zoekt of nodig hebt voor uw lichaam, bestaan er twee soorten medicijnen tegen stress:

- conventionele geneesmiddelen
- natuurlijke geneesmiddelen:
  - homeopathie
  - fytotherapie
  - bioregulerende geneesmiddelen

Conventionele geneesmiddelen

Conventionele geneesmiddelen voor de behandeling van stress, slaapproblemen en depressie zijn onderverdeeld in twee categorieën: benzodiazepines en antidepressiva.

Benzodiazepines

Benzodiazepines zijn geneesmiddelen die ingrijpen op het centrale zenuwstelsel. Ze verbeteren het inslapen en verminderen angstgevoelens, geheugenverlies, zenuwachtigheid en spierspanningen. Ze zijn enkel op voorschrift van een arts verkrijgbaar.

Neveneffecten: uitgesproken suf gevoel, slaperigheid, geheugen- en concentratiestoornissen, snelle psychische en fysieke afhankelijkheid (al na 5 à 7 dagen), gewenning na langdurig gebruik (waardoor u de dosis moet verhogen).

Antidepressiva

Antidepressiva werken ook op het niveau van de neurotransmitters, zoals dopamine, noradrenaline en serotonine. Ze milderen het depressieve gevoel en verminderen de intensiteit van eventuele angstgevoelens. Een minimum gebruik van 2 à 4 weken is nodig vooraleer de antidepressiva effect hebben. Toch zijn antidepressiva niet zinvol in de strijd tegen chronische stress. Deze behandeling is alleen verkrijgbaar op voorschrift van een arts.

Neveneffecten: maag-darmproblemen, seksuele problemen, bevingen en overmatig zweten, gewichtstoename, duizelingen, ontwenningsverschijnselen bij een plotse stop van de behandeling.

Natuurlijke geneesmiddelen

Homeopathie en fytotherapie

De doeltreffendheid van homeopathie en fytotherapie hoeft geen bewijs meer. Door toediening van plantaardige, minerale of dierlijke stoffen versterkt u het afweermechanisme van uw lichaam zodat u zelf de aandoeningen bestrijdt. Deze stoffen bieden talrijke voordelen, en veroorzaken weinig of geen neveneffecten. Bovendien loopt u geen enkel risico op verslaving.

Bioregulerende geneeskunde

De bioregulerende geneeskunde combineert de doeltreffendheid van conventionele medicijnen met de veiligheid en goede tolerantie van de klassieke homeopathische geneesmiddelen. De geneesmiddelen zijn samengesteld uit lage dosissen van diverse natuurlijke bestanddelen en worden doorgaans geproduceerd volgens de homeopathische methode. De verschillende natuurlijke bestanddelen stimuleren uw lichaamseigen afweerprocessen en brengen uw lichaam weer in evenwicht. Resultaat? Doeltreffende geneesmiddelen zónder vervelende neveneffecten.

Welke behandeling is voor u het meest geschikt? Raadpleeg uw arts en/of apotheker.

Bij fytotherapeutische en homeopathische geneesmiddelen onderscheiden we stoffen die acute stress bestrijden en bestanddelen die chronische stress aanpakken. We geven een overzicht van de belangrijkste bestanddelen.

Bestanddelen tegen acute stress:

- valeriaan
- passieflora
- ballota nigra
- crataegus
- aconitum
- arsenicum album
- argentum nitricum

Bestanddelen tegen chronische stress:

- sepia
- ignatia
- sulfur
- lycopodium
- nux vomica

Patiëntendagboek

Een wapen in de strijd tegen chronische stress is het patiëntendagboek, een handig en origineel middel om stress te lijf te gaan. Daarin noteert u de evolutie van uw situatie en neemt u de tijd om de balans van de voorbije dagen op te maken. Bovendien krijgt u een beter inzicht in het resultaat van uw behandeling.

Dag	Datum	Symptoom van stress	Intensiteit van stress (1-5)	Oorzaak van stress	Welke medicatie gebruikt u ?	Gebruikte dosering
		Slaapstoornissen	1	Werkdruk	Bioregulerend geneesmiddel van Heel	3x1 tab.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

"Ik geniet weer van het leven zonder stress"

De voordelen van uw Heel geneesmiddel:

- ✔ Doeltreffend
- ✔ Veilig
- ✔ Geen sufheid
- ✔ Geen gewenning
- ✔ Geen afhankelijkheid
- ✔ Geen bijwerkingen
- ✔ Met natuurlijke bestanddelen
- ✔ Tot 50% terugbetaald!
  (via mutualiteit/ BVAC attest)

Dosering:
3 x 1 per dag

(Tablet even in de mond houden alvorens ze door te slikken)

- Volledig effect na ca. 1 maand

Vraag uw Heel bioregulerend geneesmiddel aan uw arts en/of apotheker

* *InSites Consulting, U&A study about stress and depressive feelings among Belgian patients/health consumers. October 2013.*

Heel Belgium nv | B-9031 Drongen (Gent) | www.heel.be

-Heel

19/2014/2411