

Burnout en hormonen.

Wat spanning, stress en burnout is, staat te lezen op de pagina's 'Wat is.'. Hierin staan zowel de kenmerken, oorzaken als de gevolgen beschreven. Er is nog een aspect dat een directe relatie heeft met stress n.l. de hormonen. Langdurige stress kan uitmonden in burnout. Een gevolg hiervan is ook een beschadiging van je lichaam. De hormonenhuishouding alsmede het immuunsysteem kunnen geheel van slag raken. In enkele gevallen kan burnout resulteren in blijvende negatieve effecten op de hersenen. Volgens sommige theorieën zijn alle psychische processen uiteindelijk ook lichamelijk. Als er zich iets afspeelt in de hersenen is dat niet ontastbaar, omdat de hersenen ook een orgaan zijn. Stress heeft invloed op het lichaam, dat blijkt onder andere uit onderzoeken naar hart- en vaatziekten. Erfelijkheid is voor 50% de veroorzaker en voeding voor 5 tot 10%. Stress heeft ook invloed op het cholesterolgehalte. Bij stress geven de hersenen een signaal af aan de bijnieren om adrenaline aan te maken. Adrenaline is een noodzakelijk functioneel hormoon. Het is het hormoon dat het lichaam voorbereidt op een bedreigende situatie. De brandstof reserves worden aangesproken, waardoor vetzuren in de bloedcirculatie worden opgenomen. De spieren worden opengezet, de hartslag gaat fors omhoog en het lichaam is gereed om te vechten of te vluchten. Vechten en vluchten doen we normaal gesproken sinds lange tijd niet meer. De vetzuren die als brandstof bedoeld waren, blijven in de bloedcirculatie zitten, met als gevolg een verhoging van het cholesterolgehalte. Uiteraard gebeurt dit niet als je een keer gestresst bent.

Het lichaam kan veel hebben en zal zich na een tijd weer herstellen. Bij burnout bestaat er wel een groot risico. Het immuunsysteem kan dan aangetast worden, dit hangt direct samen met het hormoonsysteem. Onder invloed van stresshormonen produceert het immuunsysteem signaalstoffen die via de invloed op de hersenen vermoeidheid kunnen veroorzaken. Dit soort van ingewikkelde processen zit achter stress en burnout. Ook heeft het relaties met o.a. ME, CVS en fibromyalgie. Burnout gaat o.a. gepaard met extreme vermoeidheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, slaapproblemen en labiliteit van het autonome zenuwstelsel. Het wordt veelal aangeduid als functionele klachten. Er zijn dan geen organische oorzaken te vinden. Er bestaan (nog) geen instrumenten om dergelijke klachten te meten, dus bestaat het meestal niet en wordt het ontkent. Vaak wordt dan gezegd dat het tussen de oren zit. En dat klopt en is ernstig omdat de hersenen ook een orgaan zijn. Het is daarom een serieus niet te onderkennen en weg te bagatelliseren probleem. Het emotionele gedeelte van de hersenen, het limbisch systeem, zit precies midden tussen de oren. Betekent dit dat burnout en b.v. ME psychisch zijn? Deze term veronderstelt dat er een scheiding bestaat tussen lichaam en geest. Vaak wordt dan gedacht dat als iets psychisch is, het daarom wel te beïnvloeden is. Het is eigenlijk niet echt omdat het niet lichamelijk is. Maar emoties zijn echter wel lichamelijk. Angst is een proces in de hersenen en niet iets vaags en ontastbaar's. We weten dus dat bij burnout de hormonenhuishouding ontregeld wordt. Net als bij het cholesterolprobleem, begint het probleem met een voortdurende aanmaak van de stress en stofwisselingshormoon adrenaline. Bij langdurige overmatige stress gaat het lichaam o.a. ook cortisol aanmaken. Dit is ook een stresshormoon dat bedoeld is om de heftig werking van adrenaline af te remmen. Als het adrenalinesysteem de kans zou krijgen zijn gang te gaan zou het lichaam binnen de kortste keren alle reserves consumeren en het lichaam letterlijk kunnen bezwijken. Je zou dus gek kunnen worden door de stress als er geen afremming zou plaats vinden. Dit wordt wel eens de 'bluswater' theorie genoemd; de waterschade zou erger zijn dan de brand van de stress die moet worden geblust.

Het schadelijke van chronische stress is dat het energievretende adrenalinesysteem, door een permanent verhoogd cortisol-niveau, chronisch wordt afgeremd. Dit zou grote schade aan het lichaam kunnen veroorzaken. Vooral het hersendeel dat een belangrijke rol speelt bij stress, de hippocampus, is gevoelig voor cortisol. De hippocampus is onderdeel van het limbisch systeem, ook

wel de emotionele hersenen genoemd en heeft een dubbelfunctie. De hippocampus speelt een rol in het geheugen in het algemeen, maar specifiek in het geheugen voor stresssituaties. Hierdoor herken je direct of een bepaalde situatie mogelijk bedreigend is en kun je snel beslissen wat je er aan kunt doen. Verder regelt de hippocampus dat er niet teveel of te weinig cortisolhormoon in het lichaam wordt aangemaakt. Dit gebeurt via het zogenaamde feedbackmechanisme. Zodra cortisol de hippocampus bereikt, gaat er een signaal naar de bijniere dat de productie kan worden gestaakt. Als dit feedbackmechanisme voortdurend in actie moet komen, raakt het ongevoelig voor die signalen. Het gevolg hiervan is dat het cortisolgehalte in het bloed te hoog of juist te laag wordt. Waarom dit vervolgens leidt tot een hele reeks van klachten die terug te vinden zijn bij de 'modieuze' ziekten, is nog niet duidelijk. Dat er samenhang bestaat is echter wel duidelijk. Betekent de ontdekking van de rol van cortisol dat er hoop is voor behandeling van genoemde kwalen? Volgens wetenschappers is er nog te weinig inzicht in de werking van het immuun- en hormonaalsysteem. Het is wel aangetoond dat er iets aan de hand is met cortisol, maar wanneer het fout gaat en hoe daar op gereageerd moet worden is nog onduidelijk. Hetzelfde geldt voor de grotere vatbaarheid van vage gezondheidsklachten bij vrouwen dan bij mannen, het is niet te verklaren. Mannen willen stoer blijven en zijn bang om als watje uitgemaakt te worden. Dit verklaart echter niet alles. Misschien speelt het vrouwelijke hormoon oestrogeen wel een rol of komt het doordat vrouwen minder adrenaline aanmaken in stressvolle situaties. Er zijn nog veel zaken onduidelijk en er bestaan nog veel vragen.

Er zal veel nuchterder met burnout en de lichamelijke gevolgen daarvan omgegaan moeten worden. Als je het mystieke ongrijpbare er van afhaalt is er al veel gewonnen voor de mensen die er mee geconfronteerd worden. Mensen hoeven dan niet meer bang te zijn dat ze als aanstellers gekenmerkt worden en dat met een beetje wilskracht de problemen niet meer aanwezig zijn. Want dat is het niet waard, omdat je aan burnout zowel fysiek als psychisch kapot kunt gaan. (Bron: artikel AD 19 maart 1999 met Dr L. van Doornen)