



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

VERANDERING HERSENEN VOORAFGAAND AAN BURN-OUT

Elke dag net wat te veel stress doet delen van de hersenen krimpen, terwijl andere groeien. Herstel daarvan duurt lang, tot 1,5 jaar!

Van de ene op de andere dag veranderde Dorien (30) van een drukke consultant in iemand voor wie zelfs een tochtje naar de supermarkt te veel was. Een burn-out was de diagnose. Pas na anderhalf jaar therapie hervond ze zich, al liet ze de consultancy voor altijd achter zich.

Dorien werd geveld door de gevolgen van cumulatieve stress: het elke dag opbouwen van stress, totdat de emmer van het lichaam overloopt.

'Het is belangrijk om de negatieve gevolgen van stress te herkennen,' zegt Ron de Kloet (70), Akademiehoogleraar en emeritus hoogleraar medische farmacologie bij het Leiden Academic Centre for Drug Research.

Gevaar verandering brein als leven niet onder controle

'Je kunt het nog zo belachelijk druk hebben, als je de boel onder controle hebt, is er weinig aan de hand. Het wordt pas gevaarlijk als je het overzicht kwijt bent en achter de feiten aanloopt. Als je constant niet weet wat je te wachten staat, dan krijg je problemen in je brein.

'In de basis is stress een nuttig signaal, zonder dat is leven onmogelijk,' laat De Kloet niet na te benadrukken. Een gezonde stressvolle reactie ligt ten grondslag aan het leren omgaan met nieuwe situaties en gaat als volgt: als eerste reageert de amygdala, het deel van het brein waar emoties worden gegenereerd.

De reactie is snel en intuïtief: je hartslag stijgt, je bloeddruk loopt op en je staat op het punt om bijvoorbeeld agressief ofwel angstig te reageren.

REACTIE VAN HET BREIN BIJ STRESS

Primaire reactie: is er een emotionele reactie (stress) nodig?

De amygdala staat in contact met zowel de hippocampus als de frontale cortex, het voorste gedeelte van de hersenen. De hippocampus zet een adres op de ervaring: hij slaat op wat er waar en wanneer gebeurde. Vervolgens koppelt de cortex terug naar de amygdala: geen paniek, er is niet zo veel aan de hand.

De rust keert terug in de hersenen en een volgende keer dat een soortgelijke situatie zich aandient, kan de primaire emotionele reactie achterwege blijven.

Zo niet bij mensen die het gevoel hebben dat ze het leven niet onder controle hebben. 'Je ziet dat bij hen de amygdala constant aan staat. Ze krijgen wel terugkoppeling, maar doordat de stress maar blijft komen, helpt dat niks,' zegt De Kloet.



Lichaam past zich aan constante stress aan: delen hersenen groeien e/o krimpen

Wat er vervolgens gebeurt, is dat het lichaam zich gaat aanpassen aan de nieuwe situatie van constante stress.

- 'Bij mensen met chronische stress zie je dat de zenuwcellen in de amygdala gaan groeien en meer uitlopers krijgen.
- Delen van de hippocampus en delen van de frontale cortex krimpen juist.'

Nieuwe 'normaal' stand van het lichaam

Met deze aanpassing maken de hersenen de constante onzekerheid tot het nieuwe normaal, in de hoop er zo mee te kunnen omgaan.

Dat kan een tijd goed gaan, maar het vreet energie. En dat gaat ten koste van andere lichaamsfuncties. Niet voor niks vallen mensen onder stress vaak af en worden ze sneller ziek. 'Maar het gaat pas echt mis als er opeens een nieuwe extra stressfactor bij komt,' zegt De Kloet.

Dat kan van alles zijn, zoals een verbroken relatie of een verbouwing die misloopt. 'Door de kleinere hippocampus en cortex kunnen de hersenen daar niet meer mee omgaan. De emmer loopt over en een burn-out of zelfs een depressie is een feit.'

Aanpassing terug te vinden in het DNA

Dat is ook goed terug te zien op DNA-niveau. Als wetenschappers met zogeheten moleculaire technieken kijken welke genen aan en uit staan bij iemand met chronische stress en dat vergelijken met iemand die zich goed voelt, dan is er in beginsel weinig verschil waar te nemen tussen die twee. Maar zodra die extra stressfactor er bij komt, worden de verschillen in gen-expressie enorm.

Herstel burn-out tot 1,5 jaar: hersenen moeten herstellen naar oorspronkelijke staat

Het is dan ook niet voor niks dat het herstel van een burn-out zo lang kan duren. De hersenen moeten zich weer vormen naar de oorspronkelijk staat.

Anderhalf jaar herstel voordat alles weer functioneert zoals het zou moeten, is dan ook zeker geen uitzondering.