

Bijlage 3

Mind-body interventies voor stress- en angstreductie

Er zijn twee redenen om mind-body interventies ofwel lichaam en geest therapieën op te nemen in deze aanpak voor preventie, risicoreductie en behandeling van virale luchtweginfecties:

1. Onze mentaal-emotionele staat beïnvloedt onze weerstand, stress verzwakt onze afweer.
2. Er is bij veel mensen een hoge mate van bezorgdheid, stress en angst rondom het COVID-19 virus en de gevolgen ervan. Stressmanagement technieken zijn daarom belangrijk.

De relatie tussen psyche en weerstand

Er is een complexe verwevenheid tussen lichaam en geest. De hersenen, het zenuwstelsel, hormoonsysteem, het immuunsysteem, het darmstelsel, ieder orgaan, en onze emotionele reacties, staan in voortdurende communicatie met elkaar en beïnvloeden elkaar wederzijds.

Het is bekend dat acute, hevige en langdurige stressprikkelers tot een verhoogd risico leiden op acute luchtweginfecties (Rakel.2018, p.171). Symptomen van luchtwegaandoeningen kunnen door stress worden versterkt. Aanhoudende stress vermindert de weerstand doordat het functioneren van het immuunsysteem wordt onderdrukt (Galdermans e.a. 2006, p.381) .

De slijmvliezen in neus, mond, luchtwegen, maag en darm staan, als onderdeel van het immuun-of afweersysteem, in direct contact met de buitenwereld. De slijmvliezen hebben een onderscheidend vermogen van wat wel en niet het lichaam in mag. Bij stress kunnen de slijmvliezen ziekteverwekkers onvoldoende tegenhouden. Daar en tegen blijken rust en positieve emoties juist de weerstand te activeren door het activeren van natural-killer cellen. Divers wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat onze immuniteit verbetert als we ontspannen (Bongers en Koppen, 2011).

Bij stress geven stresshormonen het immuunsysteem een activerend signaal, hetgeen tot laaggradige (sluimerende) ontstekingen leidt. Deze laaggradige ontstekingen zijn niet-functioneel, en gecorreleerd aan chronische ziekten en een slechtere prognose. Van het stresshormoon cortisol weten we dat het een remmende werking op het immuunsysteem heeft. Meditatie verlaagt deze stresshormonen. Activiteiten die plezier geven laten een kalmerend effect zien op de bij ontstekingen betrokken immuuncellen. Daarnaast produceren hersenen tijdens ontspannende activiteiten endorfine, dat o.a. een kalmerend effect heeft (Aakster en Kortekaas, 2016, p.361).

Mind-body interventies: balans naar rust en herstel

Mind-Body interventies of lichaam- en geest therapieën kunnen onze afweer versterken door stress te verminderen en onze emotieregulatie te verbeteren (Aakster en Kortekaas, 2016, p.386.) Lichaam- en geest therapievormen zijn ontwikkeld om het positieve effect dat de geest op het lichaam kan hebben en omgekeerd, het positieve effect van het lichaam op de geest te versterken en te verbeteren. Als stressprikkelers te lang duren of te hevig zijn raakt het autonome zenuwstelsel uit balans. Er is dan te lang sprake van sympatische activiteit. Er wordt dan niet op tijd op de rem (de parasympaticus) gedrukt. Lichaam en geest therapieën ondersteunen het vermogen tot balansherstel tussen het sympatische en parasympatische zenuwstelsel. Inspanning en stress dienen te worden afgewisseld met ontspanning en rust. De werking van meditatie is goed onderzocht, door te mediteren veranderen allerlei processen in onze hersenen. Er zijn acht gebieden in de hersenen die door meditatie veranderen: gebieden voor bewustzijn, lichaamsbewustzijn, geheugen, emotionele

regulatie, zelfsturing en communicatie. Personen die gedurende langere tijd mediteren gaan beter functioneren. De therapeutische waarde van meditatie zit hem in het feit dat spanningen kunnen worden opgelost en we ons gesterkt voelen ons leven in balans te houden.

Ademhaling

Met de ademhaling kunnen we het herstel van balans tussen de sympaticus en parasympaticus bewust beïnvloeden. Ontspanningstechnieken omvatten vaak oefeningen rondom de ademhaling, ze activeren vooral de parasympaticus en remmen de sympatische reactie. Ademhalingsoefeningen ter ontspanning richten zich vooral op een rustig en regelmatig ademhalingspatroon, de uitademing en de buikademhaling (Galdermans, e.a 2006).

Mind-body interventies: een overzicht

Hier volgt een overzicht van mind-body interventies die ingezet kunnen worden voor stress- en angstvermindering en het verhogen van de veerkracht. Vaak kan iemand ook zelf de oefeningen of interventies uitvoeren nadat hij deze heeft geleerd in lessen, cursussen of in een reeks consulten. De mind-body interventies met aanraking vragen meestal wel begeleiding door een zorgverlener. Het is geen volledig overzicht, maar het geeft een beeld van verschillende mind-body interventies. (Voss en Kreitzer, 2019)(Minichiello, 2018) (Aakster en Kortekaas, 2016)

Mind-body interventies voor stress- en angstreductie en verhogen van veerkracht

Ontspanningsoefeningen <ul style="list-style-type: none"> • Ademhalingsoefeningen • Progressieve Spier ontspanning • Dagboekschrijven • Hart-Coherentie • Geleide meditatie en visualisatie • Dankbaarheidsoefeningen en affirmaties uit positieve psychologie
Meditatie <ul style="list-style-type: none"> • Compassie meditatie • Lachmeditatie • Loving-kindness-meditatie (liefdevolle vriendelijkheid) • Meditatie in ayurveda • Transcedente meditatie • Zenmeditatie
Mindfulness <ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) of • Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT).
Muziek/ Dans <ul style="list-style-type: none"> • Muziek luisteren of maken • Muziektherapie • Dans of danstherapie
Tijd doorbrengen in natuur/tuin
Bewegingsoefeningen <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Tai Chi • Qi Gong/Zhi Neng Qi Gong
Mind-body interventies met aanraking <ul style="list-style-type: none"> • Massage en massagetherapie • Therapeutic touch • Haptotherapie • Reflexologie • Shiatsu • Acupressuur
Overige mind- body interventies <ul style="list-style-type: none"> • Focussen

- Emotional Freedom Techniques (EFT)
- Biofeedback, hartcoherentie

Bijlage voorbeelden van mind-body oefeningen

Ademhalingsoefening

Ga zitten met beide benen op de grond.

Adem in door je neus, niet te diep.

Adem uit door je mond

Verleng je uitademing door een tuitje van je mond te maken

NB: let erop dat je niet te diep inademt, maar wel naar je buik. Niet te diep betekent dat je niet overdreven veel lucht naar binnen moet happen. Adem rustig in en verleng simpelweg je uitademing

Bron: Boek: Verademing, Bram Bakker, Koen de Jong 2009 p. 162 www.sportrusten.nl

Kort zelf focussen

Dit is een hele korte versie van zelf focussen die je tussendoor kunt doen:

Iets in mij voelt zich,

en ik zeg er *hallo* tegen

Ik leg *zacht mijn hand* op de plek van mijn lijf waar ik dat in mij voel

Ik neem even *de tijd om te voelen* dat er iets in mij is dat zich voelt

Ik merk op, *geen wonder* dat ik dit in mij voel met alles wat er nu is

NB de essentie van deze oefening is dat je erkent welk gevoel je hebt, en dat dit gevoel slechts een deel van jou is, je bent niet de angst, er is een deel in jou dat zich angstig voelt. Door dat te erkennen kan het een verschuiving in gang zetten, meestal ook voelbaar in je lijf als een opluchting

Bron: Get bigger then what's bugging you, Ann Weiser Cornell <https://focusingresources.com/>

Oefening uit de Mindfulness

De STOP oefening

S= Stop

T = Tijd voor de adem

O= Observeer

P = Pak de draad weer op

NB Steeds wanneer je gespannen of in de war bent kun je deze oefening doen. Als je deze oefening met regelmaat in je dag inbouwt kan het je helpen je innerlijk evenwicht te bewaren. Deze oefening kan van alles aan het licht brengen, Observeer: misschien zijn je schouders gespannen, zitten je kaken op slot, of is je lichaam op een andere manier gespannen, Misschien heb je honger, of ben je moe en heb je behoefte aan pauze.

Bron: Boek: Mindfulness en Stressreductie, een werkboek, Bob Stahl, Elisha Goldstein, 2010, p.75

Oefening hartcoherentie

Stap 1 Richt je aandacht naar binnen, op de uitademing en de pauze voor je weer inademt

- Zoek een rustige plek, aanvaard dat je alle zorgen voor een paar minuten opzij zet.
- Begin met twee maal langzaam en diep adem te halen
- Voor een maximaal effect: concentreer je op de ademstroom wanneer je helemaal uitademt, pauzeer een paar seconden voordat de volgende ademtocht vanzelf op gang komt. Laat je meevoeren door de ademhaling tot deze op een natuurlijke manier overgaat in een zacht en licht gevoel van evenwicht.
- Na 10 a 15 seconden in deze evenwichtige toestand te hebben doorgebracht ga je jezelf richten op je hartstreek

Stap 2 Richt je aandacht op de hartstreek, met de ademhaling reinig je het hart

- Stel jezelf voor dat je door je hart ademhaalt (of door het middengebied van de borststreek)
- Blijf hierbij langzaam en diep ademhalen
- Stel jezelf voor dat je bij het inademen de zuurstof brengt naar het hart en bij het uitademen het hart ontdoet van afvalstoffen die het niet meer nodig heeft (stel jezelf voor dat bij elke ademhaling het hart zich wast in een bad van lucht)

Stap 3 Maak contact met een gevoel van warmte of ruimte in de borst en dankbaarheid

- Ga met je ademhaling en gedachten mee in dit gevoel van warmte of ruimte in de borst.
- Moedig het aan door een gevoel van dankbaarheid of erkentelijkheid op te roepen en daarmee de borst te vullen.
- Zoek een beeld dat voor jou werkt bijvoorbeeld de liefde voor je kind, of een plek in de natuur, of een activiteit waar je helemaal happy van wordt.
- Vaak komt bij deze oefening een glimlach op, dat is een teken dat de hartcoherentie tot stand is gekomen.

Via de hartcoherentie ontstaat een coherentie tussen het hart en emotioneel brein, dit stabiliseert het autonoom zenuwstelsel (het sympatisch / parasympatisch evenwicht) Als je vaker oefent en vertrouwt raakt met dit innerlijk gevoel kun je rechtstreeks met je hart in gesprek gaan. Als je bijv. een keuze wilt maken ga dan na wat er rond je hart te voelen is, neem de reactie van het hart waar.

Het hart kan een extra golf van innerlijke warmte en welzijn door je lichaam verspreiden. Het hart en het gevoel van warmte kan zich wat terugtrekken, de hart coherentie kan wat afnemen. Zo kun je erachter komen of wat het emotionele brein en het hart wil wel of niet overeenkomt met wat het cognitieve brein wil.

Bron: Servan- Schreiber, Uw brein als medicijn Hoofdstuk 4, p.64

Zie ook www.heartmath.org en www.heartmathbenelux.com

Bronnen:

Aakster C. en F. Kortekaas (2016) Lichaam-en geest therapieën, Hoofdstuk 11 in Geneeswijzen in Nederland

Bongers, K. en A. van Koppen (2011) hoofdstuk 4 Ons brein. In: integrative medicine, zorg voor gezondheid en geluk.

Bakker, B. en K. de Jong (2014) Verademing

Barret, B. (2018) Viral upper respiratory infection, chapter 18 in: Rakel, D. Integrative medicine

Galdermans, J., A. Huisman en M. Busch (2006) Ontspanningsoefeningen hoofdstuk 15 in: Inleiding complementaire zorg. M. Busch e.a

Lee, R. (2018) Anxiety Chapter 6 in: Rakel, D. Integrative Medicine

Minichiello V. J. (2018) Relaxion techniques, chapter 94 in: Rakel, D. Integrative medicine

Servan-Schreiber, D. (2010) Hartcoherentie beleven, hoofdstuk 4 in: Uw brein als medicijn

Stahl, B. en E. Goldstein (2010) Mindfulness en stressreductie, een werkboek

Voss, M.E. en M.J. Kreitzer (2019) Stress, resilience and wellbeing chapter 9 in: Kreitzer, M.J. en M. Koithan, Integrative Nursing