

STRESS EN EEN BIJNIERAANDOENING: EEN LASTIGE COMBINATIE

JOSÉE MENTENS VERTELT HOE ZIJ HIERMEE OMGAAT

WAT IS STRESS?

Stress is een vorm van spanning die in het lichaam optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd wordt door een bepaald patroon van fysiologische reacties.

Bron: Wikipedia

Al jarenlang ben ik bijnierpatiënt. Graag deel ik met jullie hoe ik omga met stress. En dan bedoel ik niet de extreme vormen van stress waarvoor je extra medicatie moet nemen of het schema over de stressdosering, maar wel over de dagelijkse dosis stress die ieder mens overkomt en bij ons, als bijnierpatiënten, een grotere invloed heeft op ons lichamelijk en psychisch welbevinden.

We moeten er namelijk voor zorgen dat we toekomen met onze voorgeschreven dosis hydrocortison. Maar hoe doe je dat, omgaan met stress?

Zoals gezegd, schrijf ik dus voornamelijk vanuit mijn eigen ervaringen en wat mij geholpen heeft. Dit heb ik aangevuld met wat andere patiënten met een bijnierprobleem helpt.

Daarnaast heb ik dit getoetst aan de massa's literatuur die er bestaat over stress, veerkracht en hoe je het ook wil noemen.



EEN KLEIN WOORD OVER MEZELF

In 2009 werd ontdekt dat ik Cushing had, dus mijn bijnier moest eruit. Daarna heb ik enkele vreselijke jaren gehad en uiteindelijk moest in 2012 mijn andere bijnier ook verwijderd worden.

Met mijn Cushing kon ik alles aan en nu moest ik toch passen voor een heel aantal zaken en mijn energie netjes verdelen over een dag. Ik leerde wat me veel stress geeft en waarvan ik meteen uitgeput ben.

Uiteindelijk vond ik een manier van leven waar ik genoeg voldoening aan belev. Nu kan ik stellen dat ik best veel aan kan op een dag of week. Ik werk voor gezinnen in armoede en doe dat met enorm veel passie. Daarnaast ben ik erg actief voor de bijnierverseniging. Ik vertel jullie graag hoe me dit gelukt is.

Ik leef een enorm saai leven waarin ik elke dag op hetzelfde moment op sta, eet en weer ga slapen. Ik maak hier zelden een uitzondering op. Ik eet gezond, probeer suiker te vermijden en beweeg door te fietsen naar het werk en badminton te spelen in een club. Ik wil mijn brein graag gezond houden en mijzelf wapenen tegen stress. Ik wil graag positief in het leven staan. Als je wilt weten hoe me dat lukt, lees dan verder.

STRESS EN EEN BIJNIERAANDOENING: EEN LASTIGE COMBINATIE

JOSÉE MENTENS VERTELT HOE ZIJ HIERMEE OMGAAT

HAPPY LIFE

In de beginperiode van mijn ziekte volgde ik een cursus mindfulness. Die ontspanningsoefeningen spraken me niet zo aan en ik viel vaak in slaap (dat vond ik op zich wel positief), maar ik leerde er wel om in het NU te leven. Dat gebruik ik nog dagelijks. Ik leef letterlijk in het NU, vandaag, op dit moment. Ik vergeet heel veel, dus op het verleden kan ik niet steunen.

Aan mijn toekomst denken, brengt vaak stress met zich mee. Ik wil me geen zorgen maken over wat zou kunnen gebeuren. Elke gedachte die me stress bezorgt, ban ik uit mijn hoofd. Bijvoorbeeld, in de tijd van corona, dacht ik: 'Wat als ik corona krijg?'. Ik denk hier dan bewust niet over na en als de gedachte opkomt, duw ik die meteen weg achter een positieve gedachte.

Dit doe ik met alle gedachten die me stress kunnen bezorgen: wat als ik een crisis krijg? Wat als ik te veel gepland heb op een dag en het niet aan kan? Wat als mijn vriend een ongeluk heeft, want nu is hij toch wel erg laat thuis? Dit zijn vast herkenbare voorbeelden. Maar dit is voor mij leven in het nu.

Een andere, zeer helpende gedachte om rustig te blijven is: 'Wat is het ergste dat er kan gebeuren?'. Meestal valt het ergste nog goed mee.

Ik heb vaak stress om de weg te vinden en of ik wel op tijd zal aankomen. Het ergste is dat ik de weg niet vind en terug naar huis moet keren (valt wel mee, toch?) of dat ik te laat aankom (ook geen ramp).



PLAN B

Iets anders wat me rust brengt, is een plan B bedenken. Ik zat onlangs in een erg moeilijke situatie op mijn werk. Het zag er naar uit dat ik mijn werk niet kon blijven doen. Stel dat dit inderdaad zo zou zijn, wat is dan nog een goed alternatief? Door dit uit te zoeken, maakte het me uiteindelijk niet meer uit of ik mijn werk zou behouden of voor het plan B zou moeten gaan. Dit gaf me een sterke onderhandelingspositie. En het heeft goed uitgepakt, want ik kon mijn werk toch behouden.

Ik wil ook ingaan over hoe ik stress uit mijn relaties houdt. Elke onenigheid wil ik meteen uitpraten, want ruzie brengt onrust en dat put uit. Een conflict met een vriend of collega, ik blijf er niet mee rondlopen. Ik bedenk vooraf hoe ik het op een positieve manier kan aankaarten en vertel hoe het voor mij is. Het verrast me telkens weer hoe hier vaak mooie gesprekken uit voortkomen.

STRESS EN EEN BIJNIERAANDOENING: EEN LASTIGE COMBINATIE

JOSÉE MENTENS VERTELT HOE ZIJ HIERMEE OMGAAT

GRENZEN AANGEVEN

Ik doe ook enkel dingen waar ik achter sta. Dat maakt dat ik mijn grenzen zeer duidelijk aangeef en me niet laat verleiden tot een ja wanneer ik nee bedoel.

Een voorbeeld: een vriendin belt met de vraag of ik mee ga naar een activiteit. Ik wil haar graag een plezier doen, maar eigenlijk ben ik erg moe. Dan zal ik zeggen dat ik blij ben met haar voorstel, maar dat ik echt te moe ben.



Ook humor is belangrijk. Het is mijn manier van zijn. Het maakt alles wat luchtiger. In mijn werk met de gezinnen in armoede, met mijn ziekte en met de ziekte van mijn vriend. Het maakt het beter hanteerbaar als je af en toe een grapje maakt.

Tot slot overloop ik bijna dagelijks mijn dag. Ik lig dan in bed en denk even terug aan de leuke, soms super kleine geluksmomentjes. Het is een heerlijke manier om in slaap te vallen!



Het artikel is verschenen in de Bijnier van december 2023. (Nederlandse Bijnierverseniging)

Josee Mentens
Bestuur Bijnier België