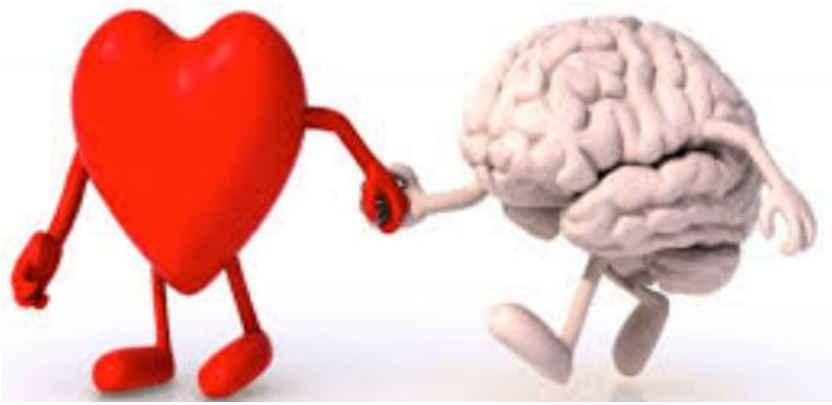
Stressmanagement en emotieregulatie

Omgaan met de gevolgen van Parkinson



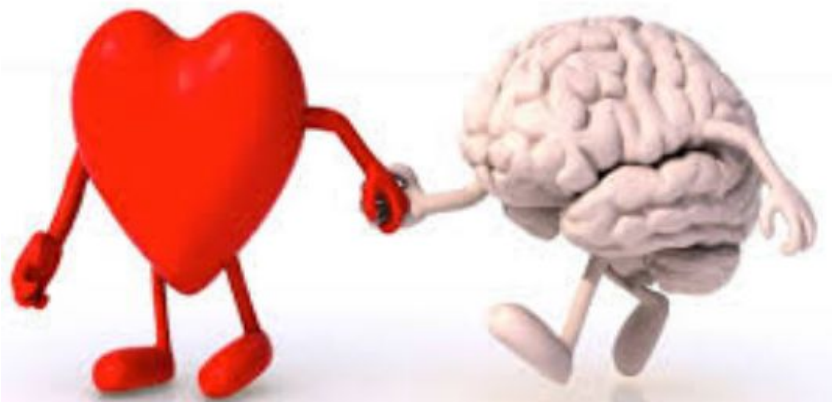
6 maart 2025

Sprekers: Leontine de Kievit
Psychosomatisch ergotherapeut Bravis ziekenhuis

MUSEORUM

Stressmanagement en emotieregulatie

Omgaan met de gevolgen van Parkinson



7 minuten aandacht

- Waarom de grootste troost komt van de medemens | Dirk de Wachter | Buitenhof

Wat is de functie van stress en werkt het?

Het stressmechanisme is een van de oudste mechanismes. De functie van stress is gevaar waar te nemen en om jezelf in veiligheid te brengen.

Het is een samenwerking van de zenuwbanen en de hersenen.

Informatie komt binnen via de zintuigen. De hersenen geven een betekenis aan de informatie. Je onbewuste systeem helpt te om te kunnen reageren, je bewuste systeem om keuzes te maken en te monitoren.

Of andersom, we denken aan een stressvolle situatie, waarop je onbewuste systeem helpt om te reageren en dan voelen we spanning toenemen in ons lichaam.

Stressreacties:

- Vluchten
- Vechten
- Bevriezen

Wat gebeurt er eigenlijk?

- Het lichaam ontvangt bedreigende informatie vanuit 1 of meerdere zintuigen of vanuit gedachten.
- De hogere aanmaak van stresshormonen zorgt voor allerlei fysieke symptomen die kenmerkend zijn voor de vecht-of-vluchtreactie. Zo spannen de spieren zich aan, stijgen de bloeddruk en hartslag, gaan je haren recht overeind staan (kippenvel), verwijden de pupillen zich en verhoogt je pijngrens aanzienlijk. Kortom: je lichaam is in opperste staat van paraatheid en klaar om te vechten of te vluchten.
- Wanneer het gevaar geweken is, neemt het parasympatische zenuwstelsel de leidende rol van het sympatische zenuwstelsel over. Het lichaam produceert dan endorfines en dopamine om kalm te worden en de innerlijke balans weer te herstellen.

Dopamine
Deze neurotransmitter wordt vooral in verband gebracht met het beloningssysteem in de hersenen, maar het wordt ook in de darmen geproduceerd.

Dopamine speelt een rol bij motivatie, beloning en het reguleren van je stemming.
+ Verhoogde dopaminespiegels in de darmen kunnen bijdragen aan gevoelens van beloning, motivatie en een positieve stemming.

– Een disbalans in dopaminespiegels in de darmen kan bijdragen aan stemmingsstoornissen zoals depressie en angst.

Het is belangrijk dat de neurotransmitters in evenwicht zijn, dat bepaalt hoe je je voelt, hoe je handelt, hoe je je gedraagt, je je ontwikkelt en nog veel meer.

- *Er wordt bij het begin van de ziekte van Parkinson gesproken over brain first - versus body first.*

- *“Bij de body-first Parkinson, ook wel de gut-first Parkinson, begint de ophoping van a-synucleïne in de darm en komt in de hersenstam via de nervus vagus.”*

Brain-first versus body-first Parkinson's disease: a multimodal imaging case-control study.

Horsager J, Andersen KB, Knudsen K, Skjærbæk C, Fedorova TD, Okkels N, Schaeffer E, Bonkat SK, Geday J, Otto M, Sommerauer M, Danielsen EH, Bech E, Kraft J, Munk OL, Hansen SD, Pavese N, Göder R, Brooks DJ, Berg D, Borghammer P.

Brain. 2020 Oct 1;143(10):3077-3088. doi: 10.1093/brain/awaa238.

PMID: 32830221

Nervus vagus – De snelweg tussen hoofd en buik

Nervus Vagus

Ventrale vagus: veiligheid, verbinding, harmonie, homeostase
Innervatie ‘social engagement’ (boven het middenrif)

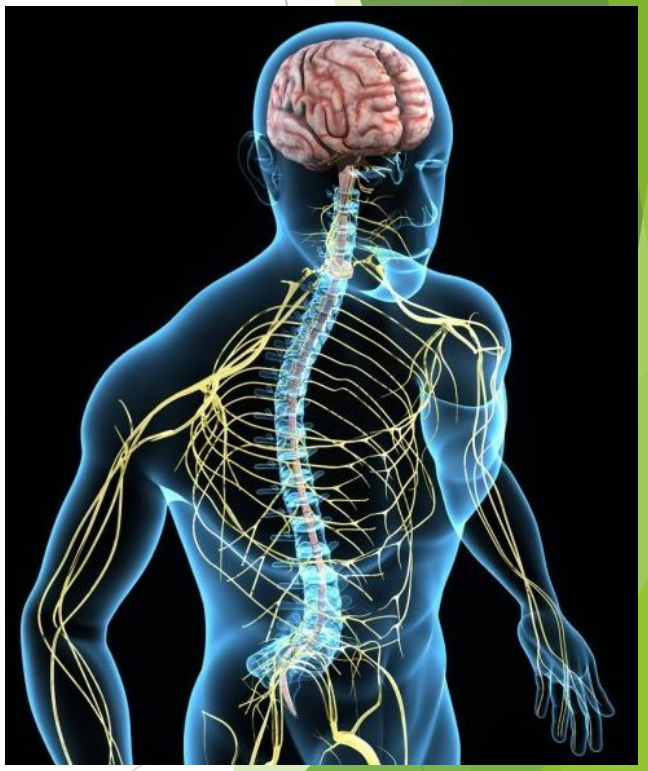
Overlevingsstrategie: verbinding

Sympathicus: beweging, hartslag en adem, organen:

Overlevingsstrategie: vechten/vluchten

Dorsale vagus: verzorging organen in de buik (onder het middenrif): spijsvertering en voortplanting

Overlevingsstrategie: immobiliseren (dissociëren, niet voelen)



Parkinson en verminderd functioneren van de nervus vagus

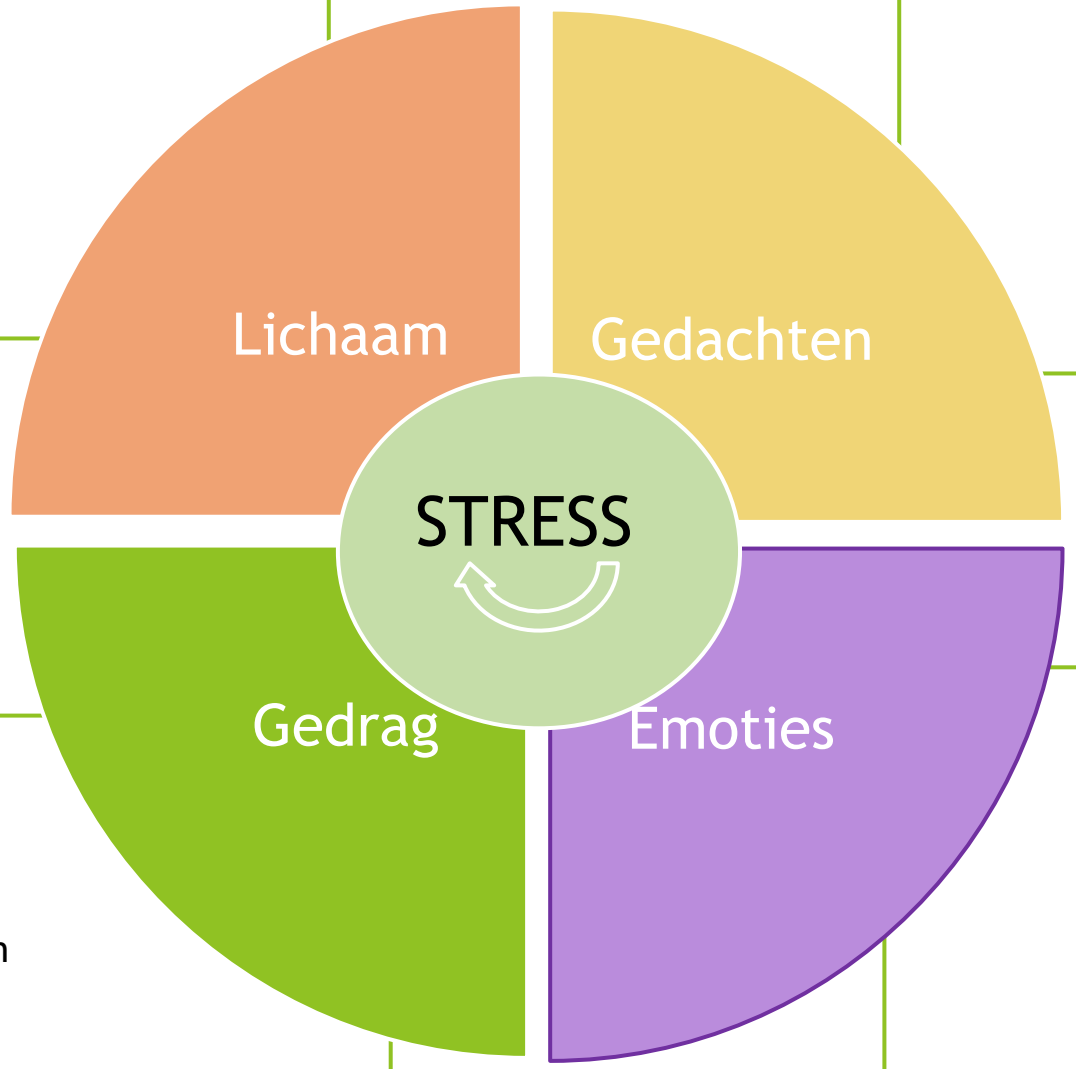
- Freezing bij Parkinson een uiting van gevaar/ bedreiging
- Rigiditeit, spanning in het lichaam, meer gebukte houding
- Verhoogde hartslag, spierspanning en ademhaling
- Hese stem, stotteren, spanning in het mond/ keelgebied
- Balansproblemen en orthostatische tensiedaling
- Stemmingsproblemen
- Piekeren, controle behoefte, veel in het hoofd
- Slecht slapen
- Moeite met verbinding met de omgeving
- Moeite met aandacht richten en concentreren op een activiteit

Pauze

Golden Oldies Songs of 60s with Lyrics.

Waar merk je chronische stress of spanning, wat zijn signalen?

- zweten
- hoge hartslag
- koude handen
- spierspanning
- snelle ademhaling
- buikpijn (pijn)
- spijsvertering



- piekeren
- onrust
- catastroferen
- minder concentreren
- vergeetachtigheid
- minder flexibel

- moeite om te starten
- ongepast reageren
- slecht voor jezelf zorgen
- stil zijn of heel druk
- kort door de kar
- weinig emphatie en geduld

- angst
- frustraties
- snel geëmotioneerd
- onzekerheid
- agressie
- nerveus
- eenzaamheid

Omgaan met stress

- Zorgen voor veiligheid
- Doe datgene wat je belangrijk vindt. Schenk aandacht aan wie en wat je aandacht wil geven.
- Geef je meer tijd
- Bedenk mogelijke oplossingen voor problemen die zich kunnen voordoen.
- Deel je emoties en gedachten, zorg voor verbinding
- Probeer je aandacht te hebben in het nu en verlaag je angst
- Haal adem, kom in het nu kalmeer jezelf, zodat je weer in contact kan komen met je emoties en je verstand
- Zorg dat je spanning weer los laat, door bewust spierspanning te verminderen, van je af te praten, te bewegen en positief te beleven.

- "In de verbinding worden we menselijk": Dirk De Wachter over verbondenheid

Verbeteren van de functie van de Nervus Vagus

- Kaak/ mond: zingen, neuriën, kauwgom kauwen.
- Ademhaling : middenrif, (Yin)Yoga,
- Ontspanningsoefeningen
- Meditatie en mindfullnes
- verbinding met lichaam en veilige omgeving (sociaal – natuur)
- Samen zijn met mensen, waarbij je je prettig voelt
- Bewegen, hobby’s
- Positieve gedachten en delen van emoties
- Rust en ruimte

Aandacht voor trauma

Veel mensen hebben in hun leven te maken met ingrijpende gebeurtenissen. De herinnering en emoties worden opgeslagen in de hersenen en in het lichaam.

De gevolgen van deze gebeurtenissen hebben een grotere impact op mensen met Parkinson. Tijdens de behandeling en begeleiding (professionals, maar ook door de naasten van de patiënt) moet hier meer aandacht voor zijn.

Ook de emoties en het gedrag van de partner is belangrijk voor het welzijn van de patiënt met Parkinson. Sociaal-emotionele begeleiding voor de partner is van groot belang. Denk bijvoorbeeld aan begeleiding vanuit Medisch Maatschappelijk werk, psychologie of programma partner in balans.

Er zou aandacht zijn voor:

- De gevolgen van het krijgen van de diagnose (vaak een trauma)
- Veiligheid tijdens de behandeling, in de benadering, omgeving en in de oefeningen
- Het beter in “de vel zitten” van de patiënt
- zorg dragen voor verbinding met 1) de eigen identiteit en eigen normen en waarden en 2) met de omgeving
- het gedrag om te beschermen, te controleren en te vermijden uit angst wordt verminderd. De patiënt begeleiden naar passend gedrag in de huidige situatie. Minder in het hoofd (denken) meer in het lichaam.
- PTSS (EMDR)
- Verbeteren van emotiesregulatie

Heb je weleens van de nervus vagus gehoord? Ook wel de snelweg tussen hoofd en buik genoemd. De nervus vagus is een van de grootste zenuwen in ons lichaam. Het loopt vanuit onze hersenen naar onze maag, darmen, hart, longen en andere organen. Vandaar de snelweg tussen hoofd en buik.

De nervus vagus is verantwoordelijk voor veel van onze autonome functies in ons lichaam zoals hartritme, ademhaling, spijsvertering en stressreacties

Daarnaast speelt de nervus vagus ook een belangrijke rol in de emotionele regulatie. Het is verantwoordelijk voor de productie van bepaalde hormonen en neurotransmitters, zoals serotoninen en dopamine, die oa de stemming beïnvloeden. Een gezonde nervus vagus kan helpen bij het verminderen van angst en depressie. Een andere belangrijke functie van de nervus vagus is een gezonde darm en maagfunctie. Deze zenuw is verantwoordelijk voor de regulatie van de darmen en de maag, waardoor het lichaam in staat is om voedsel te verteren en te absorberen.

Helaas kan de nervus vagus overactief worden, wat kan leiden tot allerlei vervelende symptomen zoals hartkloppingen, diarree, obstipatie, misselijkheid en angst.

Gelukkig zijn er een aantal manieren om de nervus vagus te kalmeren en symptomen te verminderen.

Hieronder geef ik je een aantal tips om de nervus vagus te kalmeren:

- Ademhalingsoefeningen: deze kunnen je helpen om het systeem tot rust te brengen en de activiteit van de nervus vagus te verminderen
- Meditatie: kan stress en angst verminderen
- Yin Yoga: ontspanningsoefeningen kunnen de nervus vagus kalmeren
- Massage: een massage kan helpen om de spanning in het lichaam vermindert
- Voeding: voeding met veel vitamine B, magnesium en omega 3 vetzuren kan helpen om de aktiviteit van de nervus vagus te verminderen.
- Beweging: kan stress en angst verminderen en vanuit het hoofd en emoties meer in het lichaam en het moment te komen.
- Mindfullness: aandachtsgerichte benadering gericht op het ervaren van alles wat in het heden gebeurd zonder hierbij te oordelen. Door mindfullness toe te passen, stimuleer je het contact met lichaam, emoties en gedachten en wordt de functie van de nervus vagus (het reguleren) verbeterd.