

Vechten of vluchten?

Stress in het verkeer

De effecten van bevolkingsdruk doen zich in veel gelegingen van de samenleving voelen. Wie veel op weg is, kan daarover meespreken. Het wegverkeer is zodanig toegenomen dat je haast nergens meer geraakt zonder in de file te staan. Het is uitgegroeid tot een van de belangrijkste bronnen van stress. Vraag het maar aan de psychiaters.

Stress is een normale zaak in het leven. Stress zet ons aan tot handelen. Maar overdreven en veelvuldige stress kan gevaarlijk zijn. Het verkeer is een krachtige bron voor felle en herhaalde stress. Je belandt in een file en stelt je angstvallig de vraag hoe lang die opstopping zal duren. Je stoort je aan de bestuurder die voortdurend van rijvak verandert. Je evalueert of je nog tijdig op je volgende afspraak geraakt. Je berekent de financiële schade die door deze opstopping kan worden veroorzaakt. Telkens als het verkeer zich opnieuw in beweging zet, krijg je hoop, die echter even later weer wordt gesmoord. Je hebt de situatie niet in handen en dat is een heel belangrijke factor. Die periodieke situatie van hoop en wanhoop is een ideale toe-

stand voor een periodieke opbouw van stresshormonen. En dat kan gevaarlijk zijn.

Chemische boodschappers

Als een voorval je situatie ernstig verstoort, wat kan wijzen op gevaar, stuurt de hypothalamus, een verdeelcentrum in de hersenen dat het zenuwstelsel

Als je in je auto zit, kun je moeilijk gaan vechten of vluchten.

koppelt aan het endocriene systeem, een signaal naar andere delen van je lichaam met als boodschapper het corticotropevoortbrengend hormoon. Dat initieert een stortvloed van chemische boodschappers die je moeten voorbereiden op een vecht- of vluchtreactie. Cortisol, aangemaakt in de adrenale klieren van je bijnierschors, speelt daarbij een hoofdrol. Het stelt je lichaam in staat om op korte tijd veel energie vrij te maken, wat nodig is als je in gevaar verkeert. Maar als je in je auto zit, kun je moeilijk vechten of vluchten.

Je blijft zitten met die opgestapelde potentiële energie, die geen uitweg vindt. Als je te dikwijls in een dergelijke toestand verzeild geraakt, stromen er haast constant stresshormonen door je lichaam en dat kan nare gevolgen hebben.

Wrak

In de meeste omstandigheden kan het kalmerende mechanisme dat na zo'n cortisolopstoot op het toneel verschijnt, zijn werk doen. Maar als de stresssituaties zich te snel opvolgen, kan dat kalmeringsmechanisme zijn werk niet behoorlijk doen en staat de weg open voor het aanrichten van schade. Dat is onder meer het geval voor de cellen van de hippocampus en de amygdala, twee belangrijke emotionele en geheugen centra. De kans is groot dat bij een veelvuldige herhaling je tot een emotioneel en fysisch wrak wordt gereduceerd. Ge-

De meeste mensen herstellen na ernstige emotionele trauma's.



lukkig beschikken de meesten onder ons over een veerkrachtig terugkoppelingssysteem dat voor een snel herstel kan zorgen. Dat is het gevolg van de werking van een hele reeks van andere chemische boodschappers die het effect van de cortisol en van het corticotropevoortbrengend hormoon verminderen. Dat is uitgegroeid tot een onderzoeksdomein, gericht op de productie van geneesmiddelen die dat proces kunnen versnellen.

George A. Bonanno en zijn team van het Teachers College van de Columbia University hebben de werking van het terugkoppelingssysteem onderzocht bij evenementen die ons leven ernstig verstoren, zoals het overlijden van een dierbare en het PTSD (post-traumatisch stresssyndroom). Hun onderzoek heeft hoop gegeven dat we niet noodzakelijk met blijvende littekens moeten achterblijven na ernstige emotionele trauma's, maar dat de meeste mensen er wel degelijk van herstellen. En nu maar hopen dat we binnenkort over efficiënte geneesmiddelen beschikken die onze veerkracht kunnen versterken..

Mathieu Snykers, doctor in de wetenschappen en wetenschapsjournalist. Auteur van "De gesel van Darwin" en "De zoektocht naar onszelf"

