

## GEEF JE ANGST EEN PLEK, OMGAAN MET ANGST TIJDENS ZIEKTE

door Jan Ruigrok

Voor de eerste keer van de hoge duikplank, een rij- of schoolexamen, een huwelijk, kanker of een beenmergtransplantatie. Uiteenlopende gebeurtenissen die gemeen hebben dat ze bloedstollend spannend zijn. Die spanning zit hem in het feit dat er iets mis kan gaan. Er heerst gevaar.

In dit artikel kijken we naar wat er met mensen gebeurt die in gevaar zijn en dan met name het gevaar van kanker en ernstige ziekte. Wat doet dat met je lichaam; wat gebeurt er in je hoofd?

### GEVAAR LEVERT ENERGIE OP

Een gezond lichaam is prachtig mechanisme. Het is uitstekend toegerust om je in staat te stellen gevaarlijke situaties te overleven. Eén van die mechanismen is de hormoonfabriek die op gang komt wanneer er gevaar dreigt. In bedreigende situaties produceert het lichaam hormonen die er voor een vecht-of-vlucht-reactie zorgen. Het lichaam maakt zich klaar om een enorme prestatie te leveren die je nodig hebt om effectief te handelen. Je kunt de energie die wordt aangemaakt voelen en waarnemen. Bijvoorbeeld een steek in de maag, zweetende handen, warme of juist koude handen en voeten. Je hart gaat sneller kloppen en als het erop aankomt lever je een prestatie die je nooit voor mogelijk hield. Bekend is het verhaal van een moeder die in staat was een auto op te tillen waar haar kind onder lag.

In spannende situaties activeert je lichaam die lichaamsdelen die je nodig hebt om te vechten of te vluchten. Voornamelijk handen en voeten, armen en benen. Die energie komt voor een deel van die lichaamsdelen die je op zulke momenten niet nodig hebt. Wie voor een spannend examen zit of over een half uur een bestraling moet ondergaan, krijgt geen hap door de keel: de spieren die je nodig hebt om te slikken, functioneren minder; je maag zit dicht. Je kunt het van angst letterlijk in je broek doen; de controle over darm- en sluitspieren wordt minder. Op zich een goede zaak want wanneer je moet aanvallen of wegrekken is het alleen maar handig als het lichaam zich van alle overbodige stoffen ontdoet. Het immuunsysteem waarmee je ziektes buiten de deur houdt neem inkracht af: die kracht is nu even ergens anders voor nodig. Ook je denkvermogen vermindert, er gaat minder zuurstof naar je hersens. Ook iets waar je niet rouwig om hoeft te zijn, want als het er echt op aan komt, heb je geen tijd om te denken, je moet onmiddellijk handelen.