

# Stress, trauma en coping

februari 2024

## Inleiding

In het verleden stond ik in voor de behandeling, klinische aansturing en supervisie van behandeling bij diverse trauma en stressreacties onder andere bij Amerikaanse soldaten.

Stressoren konden samenhangen met moeilijkheden op het werk, trauma, trauma in de kindertijd, moeilijke relaties, verslaving, burn-out, depressie en angstklachten.

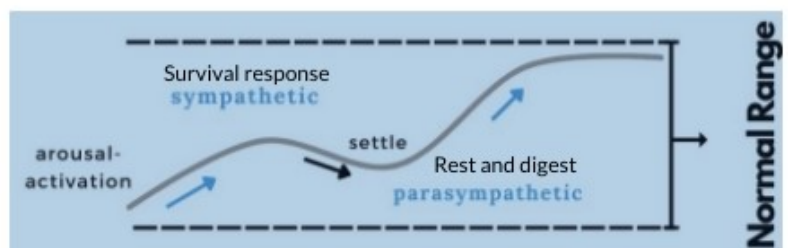
In dit artikel schrijf ik een stukje over het stresssysteem, traumareacties en copingstrategieën. Het gaat over normale en abnormale reacties van het lichaam. De copingvaardigheden laten je zo adequaat mogelijk met deze moeilijke momenten omgaan. Aarzel niet om gespecialiseerde hulp te zoeken wanneer dit nodig is. Een inleidend artikel is nooit hetzelfde als een therapeutisch proces aangaan. Veel klachten kunnen succesvol behandeld worden.



Tanja Bervoets is psychoanalytisch psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

## Het stresssysteem

Het autonome zenuwstelsel reguleert de functies van het lichaam. We hebben het sympatische zenuwstelsel, een systeem dat het lichaam voorbereidt op actie en het parasympatische zenuwstelsel, een systeem dat het lichaam helpt te ontspannen. Van nature is het goed dat deze systemen elkaar kunnen afwisselen want beiden zijn noodzakelijk.



Wanneer er geen gevaar is, dient het lichaam in rust te zijn. Wanneer er een overlevingssituatie optreedt is het belangrijk dat het systeem zich paraat stelt om te vechten, te vluchten of te bevriezen. De fight, flight en freeze respons.

Een traumatische gebeurtenis kan het sympatische en parasympathisch systeem verstoren. Waardoor er niet meer goed gereageerd wordt op gevaar of men niet meer voldoende tot rust kan komen tijdens periodes van veiligheid. Men kan vast komen te zitten in een van de twee systemen. Langdurige stress kan veel energie kosten want het overlevingssysteem vergt meer van het lichaam dan het systeem in rust.



# Stress, trauma and coping

februari 2024

## Introduction

Before starting my own private practice, I treated, supervised and indicated treatment for various trauma and stress reactions amongst several types of clients, including American soldiers.

Stressors correlated with various complaints including difficulties at work, trauma, childhood trauma, difficult relationships, addiction, burn-out, depression and anxiety.

This article will cover the stress system, trauma reactions and coping strategies. I will discuss normal and abnormal reactions within the body. I will also discuss some coping skills that may allow you to survive difficult moments as adequately as possible.

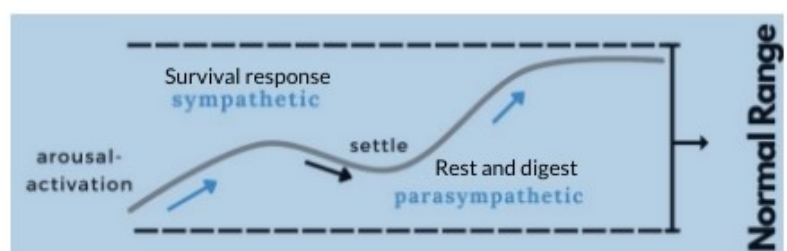
Do not hesitate to seek specialized help when you need it. An article is never the same as engaging in a therapeutic process. Many complaints can be treated successfully.



Tanja Bervoets is psychoanalytisch psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

## The stresssystem

The autonomic nervous system regulates the functions of the body. We have a sympathetic nervous system, which is a system that prepares the body for action, and a parasympathetic nervous system, which is a system that helps the body relax. By nature, it is good that these systems can alternate with each other in their functions, because both are necessary.



When there is no danger, the body should be at rest. When a survival situation occurs, it is important that the system is ready to fight, flee or freeze.

A traumatic event can disrupt the sympathetic and parasympathetic systems. As a result, it is no longer possible to respond properly to danger or to relax sufficiently during periods of safety. One can get stuck in one of the two systems. Long-term stress can take a lot of energy because the survival system demands more from the body than the system at rest.



# De window of tolerance

## Het hertje en de leeuw

Je kan dit vergelijken met bijvoorbeeld een hertje dat staat te grazen. Op dat moment is hij in een toestand van rust.

Dit alles verandert wanneer het een leeuw ziet. Het diertje zal snel in actie schieten om zichzelf te beschermen. Het lichaam brengt zichzelf in een staat van paraatheid om te vechten en te vluchten. Dit is een staat van hyper-arousal. In het voorval van vechten en vluchten heeft het hertje bijvoorbeeld een verhoogde hartslag, een verbeterde bloeddorstrooming naar de spieren en verbeterde zintuigen. Alles dient om zo goed mogelijk te overleven. Dit kost veel energie.

Stel dat het hertje gevangen wordt door de leeuw, dan heeft het lichaam ook een beschermingsmechanisme. De freeze respons, deze kan helpen om de dood te veinzen, gebruik te maken van camouflage (indien het diertje verstopt is) of om om te gaan met de pijn van de dood. Alles vertraagt, de hartslag gaat omlaag, de ademhaling vertraagt, alles lijkt verder weg en voelt minder intens. Dit is een staat van hypo-arousal.



*Rust, vechten, vluchten en bevriezen zijn gezonde reacties. Trauma of langdurige stress kan dit systeem verstoren en op ongewenste momenten activeren.*

Wanneer je in balans bent zit je in je window of tolerance (zie afbeelding). Een trigger, zoals een stressor of een herinnering aan een traumatische gebeurtenis kan je ontregelen en naar een staat van dysregulatie brengen. Er is nog steeds controle maar je voelt je niet meer comfortabel wanneer je de problemen moet aanpakken. Een verdere ontregeling kan problemen geven en samenhangen met andere stoornissen zoals problematisch eten, verslaving, dissociatie, depressie, burn-out of apathie.



### Hyper-arousal

Sterke gevoelens van angst, Overweldiging, Chaos, Emotionele en agressieve uitbarstingen, Woede/agressie/razernij. Rigide, Dwangmatige gedachten of gedrag, Over-eten/binge-eten of diëten, Verslaving, Impulsiviteit



### Dysregulatie

Je voelt je oncomfortabel maar er is nog controle. Een gevoel van agitatie, angst, spanning, nerveus voelen, opgewonden, zenuwachtig.



### Window of tolerance

Je voelt je comfortabel en in balans. Er is gezonde spanning, je voelt je wakker, energiek, rustig, verbonden met jezelf. In de beste staat om met problemen om te gaan.



### Dysregulatie

Je begint je af te sluiten, afhaken, uitzonen, traag voelen, tijd uit het oog verliezen, er is nog controle maar het is niet meer comfortabel.



### Hypo-arousal

Je bent afwezig, in een toestand van "Dood veinzen", Dissociatie, Niet beschikbaar, afgesloten, Geheugenverlies, Onthecht, Automatische piloot, Vlak en emotioneel, Afgesneden van jezelf en gevoelens



# The window of tolerance

## The deer and the lion

You can compare this with, for example, a deer grazing. At that moment, he is in a state of rest.

All this changes when it sees a lion. The animal will quickly spring into action to protect itself. The body puts itself in a state of readiness to fight and flee. This is a state of hyper-arousal. For example, in the case of fight and flight, the deer has an increased heart rate, improved blood flow to the muscles, and improved senses. Everything serves to survive as well as possible. This takes a lot of energy.

Imagine the deer is caught by the lion, then the body also has a protection mechanism. The freeze response. This response can help to feign death, use camouflage (if the animal is hidden) or deal with the pain of death. Time starts to slow down, the heart rate goes down, breathing slows down, everything seems farther away and feels less intense. This is a state of hypo-arousal.



*Rest, fight, flight, and freeze are healthy responses. Trauma or long-term stress can disrupt this system and activate it at undesirable times.*

When you are in balance, you are in your window of tolerance (see image). A trigger, such as a stressor or a memory of a traumatic event, can disrupt you and bring you into a state of dysregulation. There is still control, but you no longer feel comfortable when you have to deal with the challenges of your daily life. Further disruption can cause problems and can be related to other disorders such as problematic eating, addiction, dissociation, depression, burnout or apathy.



### Hyper-arousal

Strong feelings of fear and anxiety, feeling overwhelmed, chaos, emotional and aggressive outbursts. Anger/aggression/rage. Rigid and compulsive thoughts or behaviors. Over-eating, binge eating, dieting, addiction or impulsivity.



### Dysregulation

You feel uncomfortable but are still in control. There is a feeling of agitation, anxiety, tension, nervousness, excitement or stress.



### Window of tolerance

You feel comfortable and balanced. There is a healthy level of tension. You feel awake, energized, relaxed and connected to yourself. You are in an optimal state for handling difficulties.



### Dysregulation

You are closing off, shutting down, zoning out, feeling slow, losing track of time. You are still in control but no longer comfortable.



### Hypo-arousal

You are absent, in a state of "feigning death", dissociated, not available, closed off, there are moments of memory loss, detachment, auto-pilot, no emotions or flat emotions, you are cut off from yourself and your feelings.



# Coping strategieën

## Het belang van zelf-regulatie

Wanneer je in je window of tolerance zit is er een gezond niveau van spanning. (Langdurig) verblijf in een staat van hyper of hypo-arousal hangt vaak samen met psychische klachten. Je kan gemakkelijker in balans blijven door meer in het hier en nu te leven (mindfulness), grondende technieken toe te passen, bewust te zijn van triggers, relaxatietechnieken en ademhalingstechnieken. Een trigger kan zowel extern (de omgeving) als intern plaatsvinden (eigen gedachten). Maak jezelf bewust van voor jou triggerende gedachten en overtuigingen. Hieronder staan enkele technieken die je kan toepassen bij beginnende dysregulatie of acute veranderingen in je toestandsbeeld.



### Bij Hypo-arousal

- Verhoog de Arousal
- Stimuleer het lichaam en de zintuigen
- Zoek prikkelende geuren (vb. essentiële oliën)
- Kauw op krakend eten
- Laat koud water over je handen lopen
- Raak objecten aan, voel hoe koud, warm, hard of zacht ze zijn,
- Druk je hielen stevig in de grond
- Sporten (jumping jacks, squats)
- Wandel en merk bewust je stappen op (links/rechts)
- Draag een grondend object met je mee (iets met een interessante structuur, geur, kleur).
- Leg een zwaar deken op je
- Luister naar oppeppende muziek
- Maak je bewust van je omgeving, beschrijf het in detail
- ! Dit kan een teken van diepere distress zijn (de freeze respons), wees zachtaardig bij het "wakker schudden".



### Bij Hyper-arousal

- Verlaag de arousal
- Ademhalingsoefeningen
- Vertraag de ademhaling
- Gooi met een bal tegen de muur
- Leg een zwaar deken op je
- Een warm bad
- Lichamelijke arbeid
- Luister kalmerende muziek
- Beschrijf je omgeving in detail
- Denk aan favorieten: films, muziek, eten
- Tel het aantal objecten in een rode kleur in de kamer
- Probeer zo veel mogelijk dingen in een categorie te benoemen vb. fruit, sport, films etc.
- Beschrijf een alledaagse activiteit in detail vb. het bakken van een omelet. (ik neem een pan, breek een ei, ik klopf het ei op etc.)



## Conclusie

Ons lichaam zoekt automatisch naar balans. Een gezond functionerend stresssysteem zal zichzelf uiteindelijk naar de window of tolerance brengen. Je kan hierbij verschillende coping strategieën toepassen om dit proces te versnellen of om een moeilijke periode op een gezonde manier te overbruggen. Het kan helpen maar is geen wondermiddel voor normale stressreacties.

Een ongezond functionerend systeem kan getriggerd worden op ongepaste momenten of moeilijk omschakelen. Men reageert niet wanneer men zichzelf zou moeten beschermen tegen gevaar of men is constant alert of afgevlakt. Het is in dit geval zinvol om verdere hulp te zoeken. Psychotherapie of traumagerichte therapie (zoals EMDR) kan helpen om moeilijke gebeurtenissen te verwerken en trauma reacties te verlichten.

Referentie: Window of tolerance, Siegel 1999

De nadruk ligt hier niet op reflectie maar op het manipuleren van het niveau van spanning. Blijf neutraal in je gedachtengang en richt je zo veel mogelijk op het heden. Je mag ook eigen strategieën ontwikkelen of combinaties toepassen.

Bij langer-durende ontregeling zijn soms andere strategieën nodig dan hierboven beschreven. In dat geval kan het bijvoorbeeld helpend zijn om een tijdje een vaste structuur van rust en activiteit doorheen de dag in te plannen.



# Coping strategies

## The importance of self-regulation

When you're in your window of tolerance, there's a healthy level of tension. Psychological complaints tend to occur when someone stays for a longer period of time in a state of hyper or hypo-arousal. You can stay in balance more easily by living more in the here and now (mindfulness), applying grounding techniques, being aware of triggers or making use of relaxation techniques and breathing techniques. A trigger can take place both externally (the environment) and internally (own thoughts). You can increase your awareness in what difficult thoughts may trigger your stress system. Below are some techniques that you may use in case of dysregulation or acute changes in your state of being.



### In case of Hypo-arousal

- Increase the level of arousal
- Stimulate the body and the senses
- Look for pungent scents (e.g. essential oils)
- Chew crunchy food
- Run cold water over your hands
- Touch objects, feel how cold, warm, hard or soft they are,
- Press your heels firmly into the ground
- Sports (jumping jacks, squats)
- Walk consciously and notice your steps (left/right)
- Carry a grounding object with you (Something with an interesting structure, smell, color).
- Rest underneath a heavy blanket
- Listen to uplifting music
- Be aware of your environment and describe it in detail
- This can be a sign of deep distress (the freeze response) be kind with your "wake up" gestures.



### In case of Hyper-arousal

- Decrease the arousal
- Breathing exercises
- Slow down your breathing
- Throw a ball against the wall
- Rest underneath a weighted blanket
- A warm bath
- Physical Labor
- Listen to calming music
- Describe your surroundings in detail
- Think of favorites: movies, music, food
- Count the number of objects in a red color in the room
- Try to name as many things as possible in a category, e.g. fruit, sports, movies etc.
- Describe an everyday activity in detail, e.g. baking an omelette. (I take a pan, crack an egg, I mix the egg, etc.)



## Conclusion

Our body automatically searches for balance. A healthy functioning stress system will eventually bring itself to the window of tolerance. You can apply various coping strategies to speed up this process or to bridge a difficult period of time in a healthy way. It can be helpful, it is however not a "cure" for normal stress related responses.

An unhealthy functioning system can be triggered at inappropriate times or experiences difficulties in switching between the two systems of functioning. A person may not react when they should protect themselves from danger or one is constantly alert or flattened. In this case, it makes sense to seek professional help. Psychotherapy or trauma-focused therapy (such as EMDR) can help to process difficult events and decrease trauma related responses.

Reference: Window of tolerance, Siegel 1999

The emphasis here is not on reflection but on manipulating the level of tension. Stay neutral in your internal dialogue and focus on the present as much as possible. You can also develop your own strategies or apply combinations.

In the case of long-term dysregulation, other strategies are sometimes needed than those described above. In that case, it can be helpful to plan a structure of rest and activity throughout the day.

