

The background of the slide is a reproduction of the painting 'The Scream' by Edvard Munch. It depicts a figure in the center, surrounded by a turbulent, swirling sea and a dark, stormy sky, symbolizing intense emotional distress or mental anguish.

Mentale veerkracht, het ‘palliatieve pallet’ en stress: de triade die veel puzzels doet passen

Drs. Michael Portzky

Klinisch Psycholoog/Gezondheidszorgpsycholoog

michael.portzky@pcgs.be

+32 (0)476 207 170

- Veerkracht: wat houdt het nu concreet in?
“Back to the basics”! In een notedop...
- Welke correlaties vinden we met veerkracht?
- Wat is de interpretatie van een veerkrachtscore?
- Hoe VK+ en P³ scoren en interpreteren?
- Enkele voorbeeldprofielen
- Specifieke aandacht voor suïciderisicotaxatie
- Welke ‘alarmsignalen’ voor suïcide in de Fit In Je Hoofd Website?

- ***een persoonlijkheidskenmerk dat je in staat stelt om de negatieve effecten van stress te modereren, en je mogelijkheden tot adaptatie vergroot***
- een eigenschap die wordt toegekend aan personen die, wanneer zij geconfronteerd worden met een overweldigende mate aan tegenslag of uitdagingen in het leven, er toch in slagen zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Ze vinden en een nieuw evenwicht, en slagen erin de potentieel negatieve effecten van stress te vermijden
- Is niet gelijk aan 'coping'
- Is niet gelijk aan 'herstel'

- ‘State’ vs ‘Trait’?

- Wie denkt dat veerkracht eerder ‘state’ is?
- Wie denkt dat veerkracht eerder ‘trait’ is?

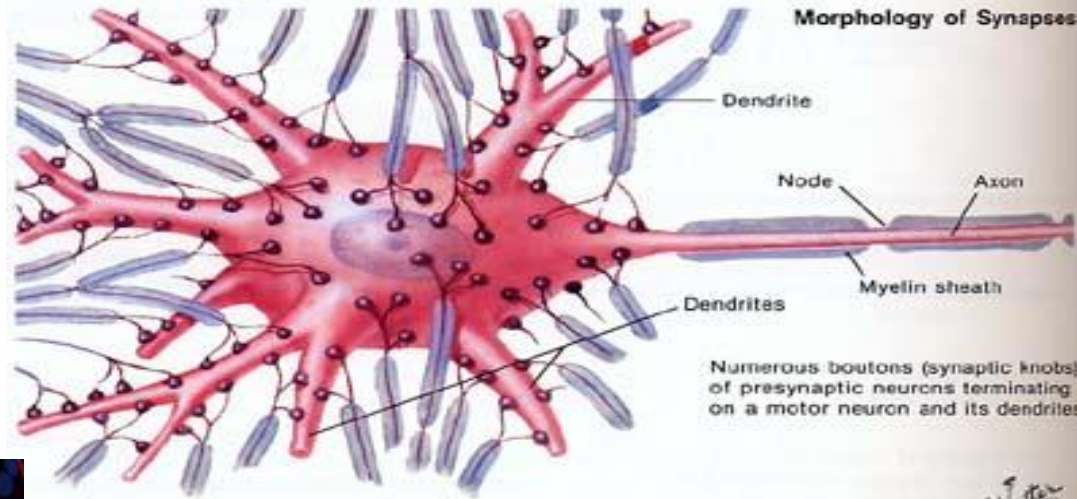
- ‘Nature’ vs ‘Nurture’?

- Wie denkt dat veerkracht geheel aangeboren is?
- Wie denkt dat veerkracht geheel aanleerbaar is?
- Wie denkt dat beide stellingen kloppen?
 - Zijn de effecten van therapie blijvend??

Maar wat houdt dit nu concreet in?

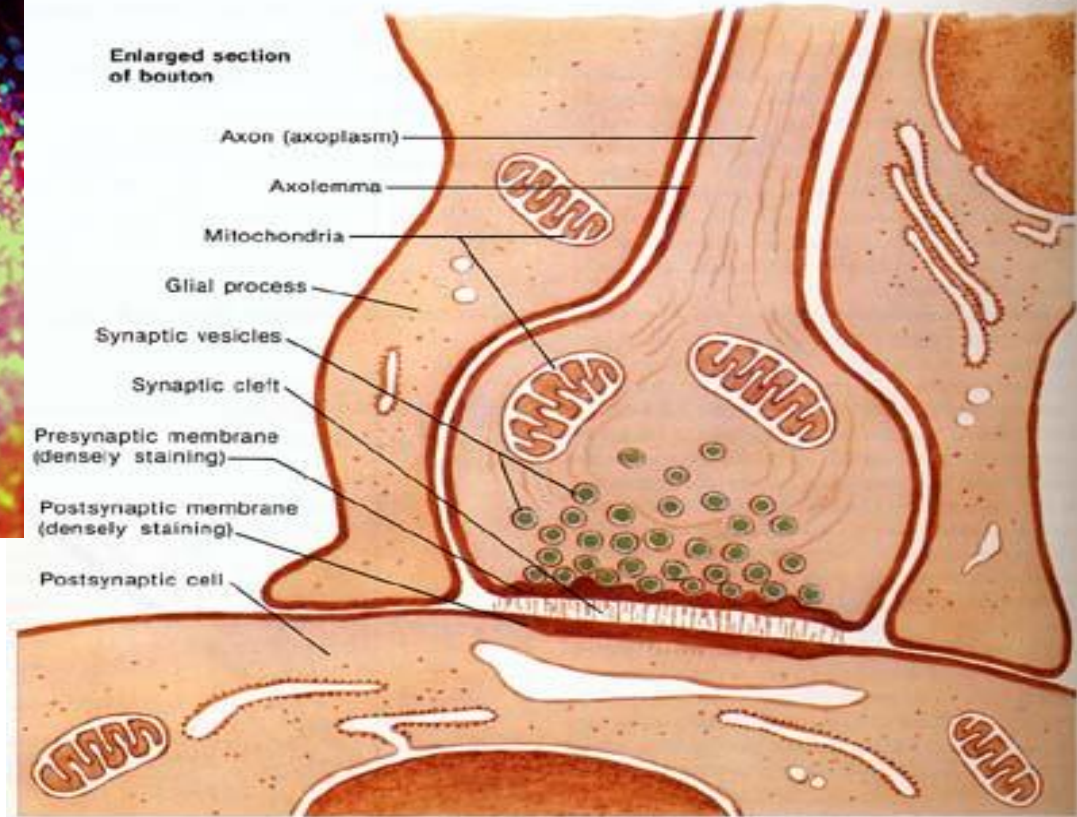
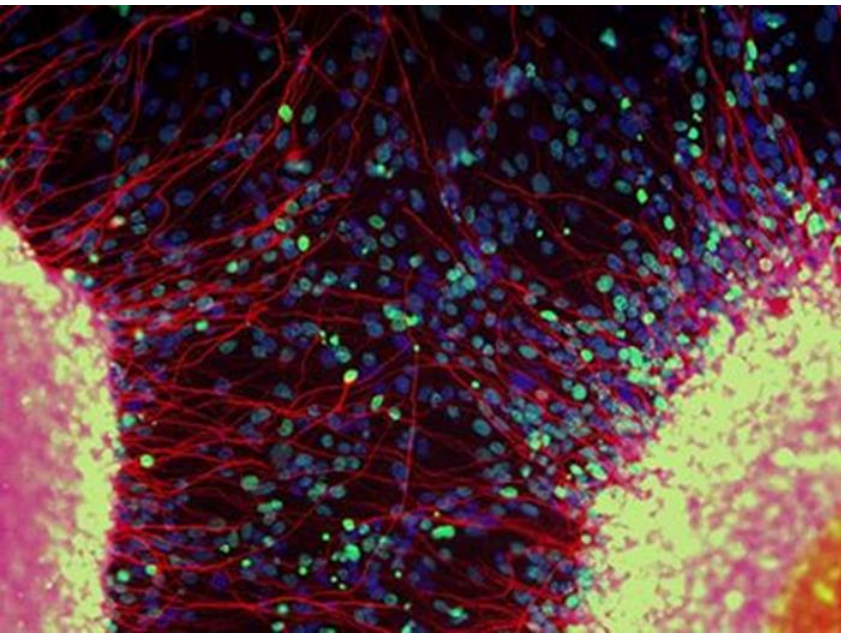
- Veerkracht vertaalt zich inderdaad ook in 'mentale aspecten' zoals humor, relativeren, copingstijlen, enz, maar...
- In wat vertaalt zich dit in de praktijk? Wat betekent lage of hoge veerkracht voor het lichaam? Wat is de link tussen psyche en lichaam?

Morphology of Synapses

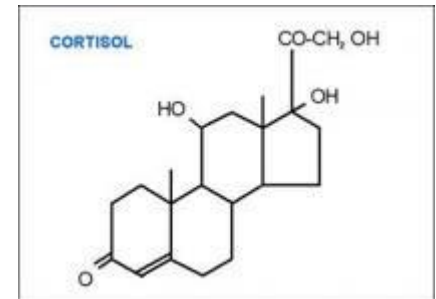


Numerous boutons (synaptic knobs) of presynaptic neurons terminating on a motor neuron and its dendrites

H. Netter
© CIBA

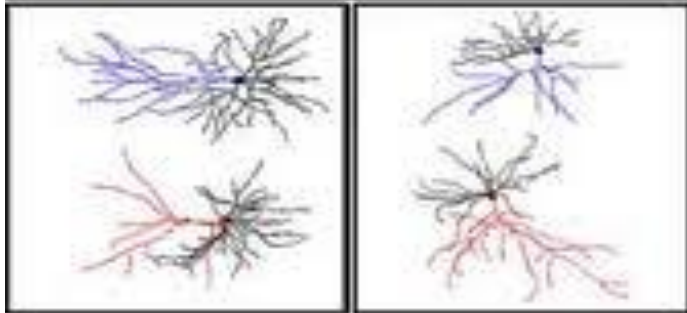


Rol van cortisol?

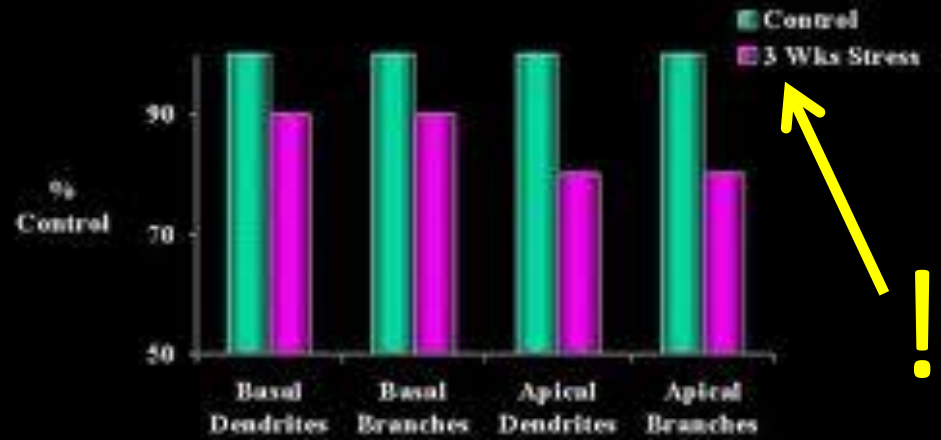


- Hormoon dat aangemaakt wordt bij langdurige en overmatige stress, en dit om de heftige werking van adrenaline wat af te remmen (terugkeren naar evenwicht!)
- MAAR... **langdurige hoge concentraties** van cortisol blijken **neurotoxisch** te zijn: ze tasten de neuronale dendrieten aan (veroorzaken atrofie in limbisch gedeelte) GEVOLG? Eventueel zelfs depressie!!

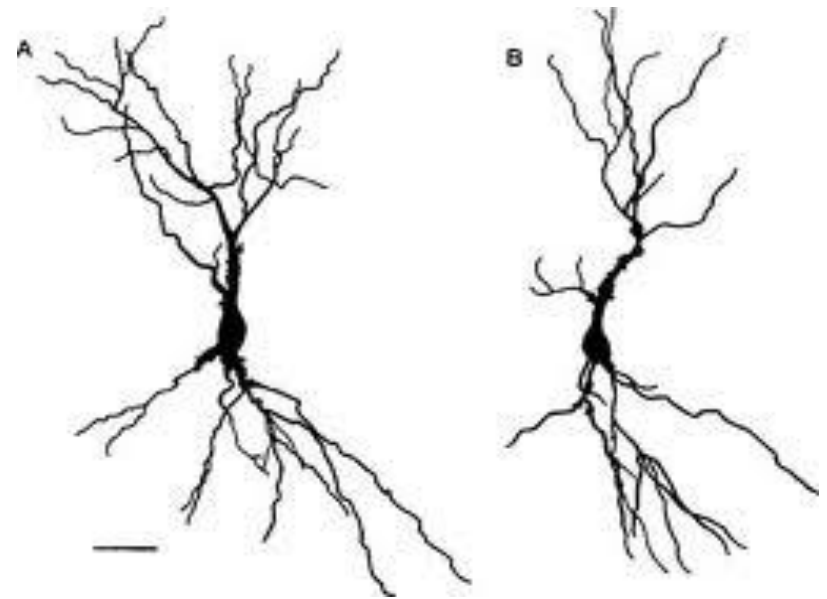
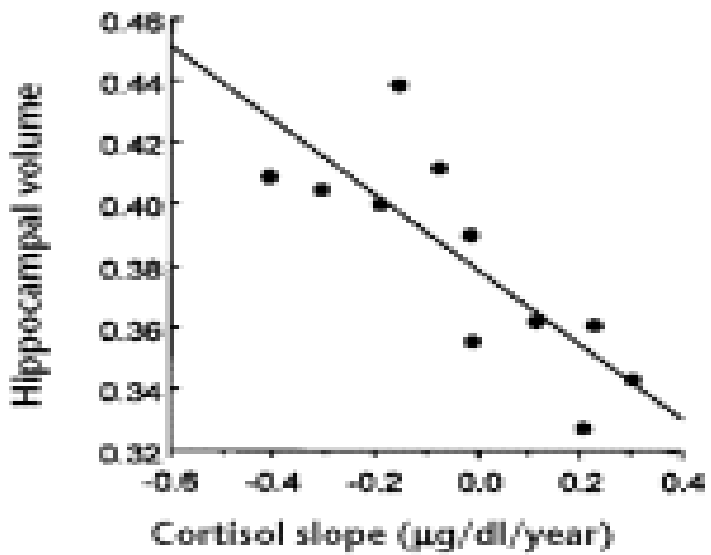
Bevat veel cortisolreceptoren!!!



Stress-Induced Hippocampal Atrophy



Watanabe et al. *Brain Res*, 1992.



Nieuwste bevindingen

- Reeds na drie dagen(!!!) is deze schade te zien bij beeldvorming??!!! (bij dierstudie na 2 uur intensieve stress per dag) Maar dan nog geen cognitieve problemen! Na 20 à 30 dagen ook de gekende cognitieve stoornissen.
- Opmerkelijk: eerst meer linkerhemisferisch, daarna rechts en dan ook sneller??!! Waarom???
- Hoe meer atrofie bij aanvang, hoe meer op het einde!! Was dus al een voorspeller voor de uiteindelijke schade! (Rahman MM et al., 2016)
- Kan 'Acetyl Carnitine' helpen? 'A molecule with potential as a rapid-acting antidepressant'. De muizen die hiermee behandeld werden toonden betere resultaten en meer 'branching'! (Lau T et al., 2016)

Waarom is dit van belang?

- Kan meer inzicht bieden in het ontstaan van een depressie??!!
- Verklaart veel van de geheugen- en concentratieklachten bij dergelijke aandoeningen
- Kan verklaren waarom er bij een echte klinische depressie zoveel verschillende symptomen zijn, niet enkel op louter emotioneel vlak, maar ook op tal van andere somatische/psycho-somatische domeinen?
- (verklaart dit ook deels de opkomst van de 'somato-psychologie'?)

DIT IS GEEN DEFINITIEVE SITUATIE!!!!!!!

- Stimulatie!!! (de lat hoog leggen; 'double speed' cfr NASA)
- **Onthouding van middelenmisbruik!!!**
- **Stressbeperking...** in de mate van het mogelijke uiteraard... + **werken aan 'palliatieve pallet'**
- **Combinatie met gewichtssporten?! Rol van IGF-1** hormoon steeds meer gekend!
- Echter in de praktijk tragische vaststelling: zij die deze stimulatie/'revalidatie' het meest nodig hebben, hebben vaak...

Is er een noodzaak voor een 5^e pijler? Bij sommige groepen...?

- Vooral bij vrouwen en wat dikkere mannen? (beide meer oestrogeen!)
- Steeds meer personen (vooral in die groepen) met 'bijnieruitputting'!!
- Het eten van (veel/teveel) geraffineerde suikers blijkt mogelijks een rol te spelen
- Meer suikers → endorfineresistentie??!!
(verantwoordelijk voor kleinere stressoren te onderdrukken) → hierdoor meer cortisolafgifte nodig → uiteindelijk cortisol uitgeput??!!

Belangrijkste conclusies burnout studies?

- Hoge (neg) correlatie tss. veerkracht en (kans op) burnout!!
- Hoge correlatie tss. veerkracht en coping!
- Geen correlatie tss. veerkracht en mentale jobbelasting (en dus de mate waarin met klaagt)
- **Veerkracht bleek beste voorspeller op absenteïsme en intention to leave the job!**
- **Veerkracht speelt aldus een rol aan beide kanten van de zorgrelatie!!!**
- **Toch opletten: hoge veerkracht is niet gelijk aan onkwetsbaarheid! (let op de valkuil van het 'presenteïsme!!')**
- **En het is ook niet altijd de job die de schuldige is! Overlap met privé sfeer! Of 'randfenomenen'...**

DUS...

- Beseffen dat niemand onkwetsbaar is! Grenzen (h)erkennen!!! De valkuil van het 'presenteïsme' vermijden!
- **Bewaak het palliatieve pallet voldoende!!!**
- In de mate van het mogelijke 'repressieve copingstijl' en geen 'emotionele' copingstijl hanteren
- Naar patiënt/cliënt toe: bij zwakkere veerkracht meer als 'at risk' beschouwen! Meer stringente opvolging! Hem/haar niet louter beoordelen zoals hij/zij functioneert op de intramurale afdeling!!!