

Stress en epilepsie

door Rosanne Blomme-Dorme

Mensen met epilepsie zeggen dikwijls dat stress bij hen aanvallen uitlokt. Het is echter quasi onmogelijk om een stress-vrij leven te hebben, en daarbij kan het hebben van epilepsie op zich al stress met zich meebrengen.

Wat is stress?

Stress is een normale fysieke en mentale reactie die ontstaat wanneer we denken dat we de controle verliezen over wat om ons heen gebeurt. Nogal wat mensen hebben last van stress, maar in vele gevallen is dit niet schadelijk, tenminste als het niet te lang duurt. Mensen kunnen zich gestresseerd voelen om tal van redenen: werk, geld en relatieproblemen, ...

Wat zijn de symptomen van stress?

Stress kan oorzaak zijn van verschillende symptomen. Het kan invloed hebben op hoe men zich voelt, denkt of gedraagt. Stress beïnvloedt de werking van het lichaam en kan leiden tot zweten, slaapproblemen, concentratieproblemen, enz. Door de stress kan men angstig, geïrriteerd, huilerig en humeurig worden. Stress kan gepaard gaan met hoofdpijn, gespannen spieren of duizeligheid.

Wat doet stress met je lichaam?

Wanneer men zich in een situatie bevindt die uitdagend of bedreigend is, produceren de hersenen chemicaliën die ervoor zorgen dat de bijnieren 'stress-hormonen' produceren. Deze hormonen maken het hart, de lever, spieren en andere organen klaar om actie te ondernemen. Het is een normale reactie die ons toelaat om geconcentreerd en gemotiveerd te blijven, om te gaan met uitdagingen en te vluchten bij gevaarlijke situaties indien nodig.

Eens de druk of dreiging is geweken, daalt het stress-hormoonniveau weer naar een normaal peil. Blijft men echter voortdurend onder stress, dan blijven deze hormonen in het lichaam, wat leidt tot de symptomen van stress. Bij sommige mensen kan lange-termijn-stress leiden tot hartproblemen, hoge bloeddruk, huidproblemen en pijn. Soms wordt men ook vatbaarder voor infecties.

Kunnen epilepsie en aanvallen oorzaak zijn van stress?

Leven met een chronische aandoening zoals epilepsie kan frustrerend zijn en beperkingen met zich meebrengen. De angst om de controle te verliezen, plots een aanval te krijgen, kan zeer stresserend zijn. Mensen met epilepsie kunnen door die stress in een vicieuze cirkel terechtkomen: uit schrik voor een aanval vermijden ze bepaalde plaatsen, bepaalde situaties of sociale contacten. Dit kan het risico op een depressie verhogen en op zich dan weer de stress verergeren.

Wat is de relatie tussen stress en aanvallen?

Bij sommige mensen heeft stress geen invloed op hun epilepsie of hun aanvallen, maar voor anderen is stress een uitlokkende factor.

Wanneer iemand zéér ernstige en langdurige stress heeft, of ernstige stress heeft op zeer jonge leeftijd, dan zou dit kunnen leiden tot epilepsie. Stress kan bij zeer jonge kinderen immers de ontwikkeling van de hersenen aantasten en bij ouderen de werking van de hersenen sterk verstoren. Sommige mensen kunnen dan epilepsie ontwikkelen.

Stress doet bepaalde hormonen m.b.t. het zenuwstelsel vrijkomen die van invloed kunnen zijn op de hersenen.

Sommige gebieden in de hersenen die belangrijk zijn voor bepaalde soorten aanvallen - zoals bv. partiële aanvallen - zijn dezelfde gebieden die betrokken zijn bij emoties en reacties op stress.

Stress kan oorzaak zijn van slaapstoornissen, eveneens een aanvalsuitlokkende factor.

Chronische stress kan leiden tot angst en depressie - slaapproblemen zijn een uiting hiervan. Daarenboven kan angstig en depressief zijn de stress nog verhogen met nog meer aanvallen tot gevolg.

Omgaan met stress

We hebben allemaal op verschillende manieren te maken met stressvolle situaties. Niet iedereen die geconfronteerd wordt met stress wordt ziek of heeft een aanval. Maar als stress een trigger is voor de aanvallen, zijn er heel wat manieren om te leren ermee om te gaan. Het beheersen van de stress kan



al helpen om die epilepsieaanvallen beter onder controle te houden.

Enkele tips: eet gezond, wordt/blijf actief bezig, beperk het alcoholgebruik, maak werk van een goede nachtrust, praat met anderen over je gevoelens, vraag hulp en steun, neem op tijd rust en ontspanning en doe dingen die je graag doet, zoek eventueel professionele hulp, leer relaxatietechnieken aan zoals bv. yoga, leer over mindfulness (een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die je beter leert omgaan met stress), ...

Nog dit over de relatie 'stress-epilepsie/aanvallen'

De relatie tussen stress en aanvallen is de afgelopen 50 jaar goed beschreven in wetenschappelijke studies. Een recent overzichtsartikel gepubliceerd in het Europees tijdschrift 'Seizure' gaat na - aan de hand van verschenen rapporten en studies - wat de relatie is tussen stress en epilepsieaanvallen en hoe het toepassen van stressreductietechnieken kan helpen als een deel van een behandeling van aanvallen.

Men stelde vast dat stress niet alleen de 'vatbaarheid' voor aanvallen kon verhogen en soms reflexepilepsie veroorzaakte, maar ook een verhoogd risico tot het ontwikkelen van epilepsie kon inhouden, vooral wanneer de stress heel intens en langdurig aanhoudt of ervaren werd op zeer jonge leeftijd.

Al de studies vermeldden een stijging van de epilepsieaanvallen na gebeurtenissen met een hoog stressgehalte. Bepaalde studies volgden namelijk bevolkingsgroepen die heel stresserende gebeurtenissen

meemaakten zoals oorlog, trauma's of natuurrampen, de dood van een geliefde, ... Er werd overal een verhoogd risico op aanvallen vastgesteld gedurende deze periode van stress.

Een studie uit 2002 evalueerde bijvoorbeeld het optreden van epileptische aanvallen tijdens de oorlog in Kroatië begin jaren negentig. Kinderen uit de door de oorlog getroffen gebieden hadden vaker epileptische aanvallen dan kinderen die niet door de oorlog waren getroffen.

Een ander aspect van de relatie tussen stress en epilepsie is de vaststelling dat bij mensen bij wie stress een trigger was, het angstgehalte ook heel hoog lag. Bij die mensen zou een screening en behandeling van de angststoornissen aangewezen zijn.

Sommige (kleinere) studies toonden ook aan dat stressreducerende methoden positieve resultaten gaven bij mensen met epilepsie die stressgevoelig waren. Er moet echter nog meer grootschalig onderzoek hieromtrent gebeuren. Zowel patiënten als behandelaars moeten overtuigd zijn dat deze stressverminderende methoden een aanvullende standaardbehandeling moet zijn bij mensen met epilepsie. Dit zou niet alleen het aantal aanvallen kunnen verminderen, maar ook bijdragen tot een betere kwaliteit van leven.

Bronnen:

- Website Epilepsy Foundation (US) - www.epilepsy.com/learn/triggers-seizures/stress-and-epilepsy
- Website Epilepsy Action (UK) - www.epilepsy.org.uk/info/stress
- Newsletter Science Daily - 3 april 2017 - www.sciencedaily.com/releases/2017/04/170403123555.htm
- The Epilepsy Center - Australië - <https://epilepsycentre.org.au/stress-and-epilepsy>