

# Vormingstraject naar een positieve leefstijlverandering

**Programma – Mark Hiemeleers**

woensdagavond 1/3/2023 : fysiologie van stress  
woensdagavond 8/3/2023 : energetische stoornissen  
woensdagavond 15/3/2023 : welvaartsaandoeningen  
woensdagavond 22/3/2023: middelenmisbruik, verslavingen

**Inhoudelijk beschrijving van de 4 avonden:**

**1/3/2023**

## 1) Inhoud De fysiologie van stress – stress begrijpen

Tegenwoordig zie je heel wat info opduiken over stress en de gevolgen daarvan op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Deze vorming licht een topje van de sluier voor iedereen die meer wil te weten komen over het ontstaansmechanisme van stress en de effecten van stress op onze globale gezondheid..

Ons stresssysteem biedt bescherming tegen een overdaad aan elke vorm van lichamelijke of psychische belasting. Onze stresshormonen stellen ons enerzijds in staat om topprestaties te leveren in ons dagdagelijks functioneren, anderzijds riskeren we roofofbouw te plegen op onze gezondheid.

Stress heeft een serieuze invloed op ons leven en is de oorzaak van heel wat gezondheidsaandoeningen die we hier typeren als 'welvaartsaandoeningen'.

De volgende stressgerelateerde thema's komen deze avond aan bod:

- Bespreking van de fysiologie van ons stresssysteem:
- Intuïtieve, instinctmatige programmatie van onze stressrespons aan de hand van neurobiologische en gedragsmatige aanpassingen.
- Onze sensor voor gevaar; de rol van de amygdala: opsporen en herkennen van bedreigingen (angst en agressie) en het opslaan van nieuwe gevaren aan de hand van onze zintuigen
- De antagonistische werking van de sympathicus en parasympthicus in de reactie op stress; korte en lange termijn overlevingsreacties.
- Sympathische systeem 'motor'
- Visceraal afferent systeem 'gevoel'
- Parasympatisch systeem 'handrem'
- Het falend stopmechanisme: van overdrive naar underdrive
- Aandoeningen geassocieerd met over- of onderproductie van cortisol

8/3/2023

## 2) Energetische stoornissen: stemmingsstoornissen: depressie, manie en gemengde stoornissen.

De stemmingsstoornissen (ook wel energetische stoornissen genoemd) worden besproken vanuit de DSM-V en in de geestelijke gezondheidszorg gangbare hypothesen, inzichten, behandelingsmethodes en omgangsvormen

Reeds enkele jaren wordt de vraag gesteld of er nu een depressie-epidemie heerst of niet... Onze anti- depressiva consumptie neemt gestaag toe terwijl we al heel wat aan depressiebestrijding doen. Gedurende deze avond krijg je een impressie van wat een depressie nu precies inhoudt. Gaandeweg merk je dat elke depressie verschillend is, verschillende oorzaken kent en dus een andere aanpak vergt om er van af te geraken.

De nadruk van deze vorming ligt niet op het bespreken van de criteria die op een depressie duiden, maar wel op concrete tips om een depressie te herkennen en, met hulp van de omgeving, de depressie voor te zijn...

Naast zelfhulptips wordt er ook gekeken naar het scala aan professionele hulpverleningsmogelijkheden.

- Over humeurig zijn en neerslachtigheid. Wanneer loert nu de depressie? Vergt elke depressie een anti- depressieve behandeling?
- Zelfhulptips om een depressie voor te zijn en je minder neerslachtig te voelen...
- Zelf-assessment of de 'depressie onder de ogen durven zien...'
- Depressie: verschillen tussen mannen en vrouwen.
- Van winterdipje tot depressie. Jongeren en ouderen.
- Oorzaken van depressie en instandhoudende factoren.
- Hulpmiddelen voor de omgeving om een depressie te herkennen: feiten en klachten...
- 'Depressiebestrijding' of ingrijpen voor het te laat is bij 'uitzichtloosheid'!
- Preventie: over zelfzorg en een warme omgeving = het 'maakbare geluk'. Wat kunnen we zelf doen?
- Een gezondere levensstijl, de houding van de omgeving en professionele hulp.

15/3/2023

### 3) Welvaartsaandoeningen

- Aandoeningen geassocieerd met over- of onderproductie van cortisol
- Over typische stresspatronen bij mannen(macho-situaties) en vrouwen(relatieproblemen)
- Een gevaarlijk trio: stress, levenswijze en overgewicht
- Welvaart of welzijn?
- Welvaartsepidemiën: obesitas, diabetes, hart- en vaataandoeningen, psychische aandoeningen, zelfdoding, ouderdomsziekten, energie-en uitputtingsstoornissen.
- Gezond ouder worden: enkele gezondheidsindicatoren
- Diabetes

22/3/2023

### 3) Verslaving middelgerelateerde stoornissen - Middelengebruik en middelenmisbruik -

Verslaving wordt vastgesteld aan de hand van 11 criteria van de zogenaamde DSM-V. De DSM-V is een wereldwijd gebruikt boek waarin alle psychiatrische aandoeningen beschreven staan. De DSM spreekt niet van alcoholisme of verslaving maar van “stoornissen in het gebruik van middelen” (substance abuse disorders).

Een “stoornis in het gebruik van middelen” kan ontstaan door gebruik van verschillende middelen zoals alcohol, cannabis, opaten, stimulerende middelen.

Het thema 'Verslavingsproblematiek' wordt hier ruim onder de loep genomen - Concreet: Afhankelijkheid van middelen en misbruik van middelen - intoxicatie- en onthoudingsverschijnselen.

Er is aandacht voor behandeling en omgangsvormen ten aanzien van deze problematiek!

Gezonde levensstijl, instandhouding van onze gezondheid in wisselwerking met anderen mensen en onze omgeving, is een rode draad in de gebruikte bio-psycho-sociale zienswijze.

© SoHuman 2022 – de inhoud van deze module mag niet zonder voorafgaande toelating van de auteur gekopieerd of overgenomen worden, in welke vorm dan ook!

Mark Hiemeleers – mark@sohuman.net