

Piekeren en rumineren en fysieke gezondheid: een meta-analyse

BART VERKUIL & JOS BROSSCHOT

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Cliënten die kampen met burn-outklachten, depressies en angststoornissen hebben een verhoogde kans op hart- en vaatziekten (Roest, Martens, de Jonge, & Denollet, 2010). Een van de verklaringen voor dit verhoogde risico is dat deze cliënten veelvuldig piekeren (over de toekomst) of rumineren (over het verleden, of hun huidige klachten). Deze *perseveratieve cognities* zouden gepaard gaan met langdurige fysieke stressresponsen, die tot lichamelijke ziekte kunnen leiden (Brosschot, Gerin, & Thayer, 2006). Pas in de afgelopen tien jaar is hier onderzoek naar gedaan. Kan piekeren inderdaad een negatieve invloed hebben op de lichamelijke gezondheid? Wij hebben alle onderzoeken systematisch bekeken en de resultaten samengevat (Ottaviani et al., in druk).

ONDERZOEKSVRAGEN

Is er een relatie tussen perseveratieve cognities en stressgerelateerde fysiologische activiteit? En zo ja, hoe sterk is deze relatie?

HOE WERD DIT ONDERZOCHT?

Door middel van een systematisch literatuuronderzoek werden studies naar de relatie tussen perseveratieve cognities en fysiologische activiteit geselecteerd. Vervolgens werden de relevante gegevens uit deze studies gehaald om te kunnen berekenen wat de sterkte van de relatie was, resulterend in een meta-analyse.

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Het literatuuronderzoek resulteerde in zestig artikelen waarin de relatie tussen perseveratieve cognities en stressgerelateerde fysiologische activiteit werd onderzocht. We beperkten ons tot studies waarin gezonde deelnemers werden getest. Er is namelijk nog te

weinig onderzoek gedaan met patiënten, en medicatiegebruik zou de relatie kunnen vertroebelen.

Zowel uit laboratoriumexperimenten als onderzoek in het dagelijks leven blijkt dat piekeren en rumineren gepaard gaan met een verhoogde hartslag, bloeddruk en afgifte van het hormoon cortisol. Tevens neemt de hartslagvariabiliteit af. Er is nog te beperkt onderzoek gedaan naar de relatie tussen perseveratieve cognities en de werking van het immuunsysteem om daar ook een conclusie aan te verbinden.

Maakt het voor je lichaam uit of je iets stressvol meemaakt, of daar alleen maar aan denkt? De grootte van de effect sizes was in het geval van cortisol vergelijkbaar met die van acute stressvolle gebeurtenissen (zoals gerapporteerd in eerder onderzoek). De relatie tussen perseveratieve cognities en cardiovasculaire activiteit was significant, maar de effect size was iets kleiner dan die van acute stressvolle gebeurtenissen.

Samengevat concludeerden wij dat piekeren en rumineren gepaard gaan met fysiologische reacties. Omdat het denken aan (mogelijke) stressvolle gebeurtenissen veel vaker voorkomt en langer duurt dan die gebeurtenissen kunnen perseveratieve cognities op den duur bijdragen aan gezondheidsproblemen.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

Chronisch piekeren en rumineren zijn kernsymptomen van verschillende vormen van psychopathologie. Er bestaan verschillende interventies die effectief zijn om chronisch piekeren te verminderen (toegepaste relaxatie, metacognitieve therapie). Antipiekerinterventies bevorderen niet alleen het mentale welzijn van cliënten, maar waarschijnlijk ook het fysieke welzijn.

Referenties

- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113-124. doi:10.1016/j.jpsychores.2005.06.074
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B., Couyoumdjian, A., & Brosschot, J. F. (in druk). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*. doi:10.1037/bul0000036
- Roest, A. M., Martens, E. J., de Jonge, P., & Denollet, J. (2010). Anxiety and risk of incident coronary heart disease: a meta-analysis. *Journal of the American College of Cardiology*, 56, 38-46. doi:10.1016/j.jacc.2010.03.034