

## Hoe ga je om met stress?

Bij stress ontstaat er in ons lichaam een **natuurlijke reactie** die ons in staat stelt om snel en alert te reageren op gevaar: onze polsslag en ademhaling versnellen, de spieren spannen zich, er komt adrenaline vrij in ons bloed. We zijn extra alert en ons lichaam is paraat om te vechten of te vluchten. Deze reactie is een belangrijk **overlevingsmechanisme**, bijvoorbeeld wanneer je oog in oog staat met een beer.

In onze maatschappij worden we echter zelden met beren geconfronteerd. Wel met een aantal stresserende situaties waarbij deze automatische reactie van het lichaam niet zoveel uithaalt. Geraak je geënerveerd omdat je met de wagen in de file staat, dan heb je er niets aan dat je lichaam paraat is om hard te beginnen lopen.

Er is **niets mis met stress** in ons leven. De meeste mensen hebben een beetje gezonde stress nodig om voldoende uitdaging te hebben en zich goed te voelen. Stress wordt echter een probleem als de draaglast (de hoeveelheid stress of de ernst van de stresserende situatie) groter is dan onze draagkracht (de middelen die we hebben om met de situatie om te kunnen gaan).

Gebeurt er iets ingrijpends, zoals je baan verliezen of een relatiebreuk, of sta je gedurende langere tijd onder druk, bijvoorbeeld door te veel werk, spanningen of geldgebrek, dan kan de stress leiden tot overbelasting en uitputting. In het ergste geval mondt dat uit in overspannenheid of burn-out.

Overmatige stress en overbelasting uiten zich in allerlei symptomen op zowel lichamelijk als psychisch vlak als op het vlak van je gedrag.

MEDEFINANCIERING  
DOOR:



PARTNERS



**Typische lichamelijke symptomen zijn:**

- Aanhoudende moeheid
- Slapeloosheid
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- Verminderde weerstand tegen infecties
- Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden

**Typische psychische symptomen zijn:**

- Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid
- Prikkelbaar, geïrriteerd zijn
- Sombere buien, huilbuien, piekeren, angst
- Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
- Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid
- Onzekerheid, minder zelfvertrouwen

**Typische gedragsveranderingen zijn:**

- Minder presteren en meer fouten maken
- Steeds meer roken, alcohol of drugs gebruiken
- Steeds meer slaap- en kalmeermiddelen gebruiken
- Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan

Heel vaak negeren mensen deze verschijnselen of ze denken dat ze wel vanzelf over zullen gaan. Het omgekeerde is waar. Omdat de stress ervoor zorgt dat je niet meer de rust en ontspanning vindt die je nodig hebt om de stresserende situatie goed aan te kunnen, gaat het met je stress van kwaad naar erger.

Door een langdurige overdosis stress kunnen mensen overspannen geraken. Je geraakt hoe langer hoe meer uitgeput, wordt vaak erg emotioneel en zelfs de gewone dagelijkse dingen worden steeds moeilijker.

Soms is de overbelasting zo groot dat rust alleen niet meer helpt. We spreken dan van burn-out, je voelt je dan opgebrand. De symptomen van burn-out lijken heel erg op deze van een depressie.

Stress en burn-out zijn **belangrijke gezondheidsproblemen**. Ongeveer 1 op 10 bezoeken aan de huisarts heeft te maken met stress. Naar schatting hebben zo'n 30 procent van de psychische klachten waarvoor mensen hulp zoeken te maken met stress. Volgens een Nederlands onderzoek zou ongeveer 10 procent van de beroepsbevolking last hebben van burn-outverschijnselen. Volgens Securex (2014) zou stress 64% van alle werknemers raken! Wanneer men niet meer met zijn stress kan omgaan, ontstaan fysieke en psychische gezondheidsklachten. Deze spanningsklachten veroorzaken ruim een derde van de afwezigheidsdagen door ziekte.

Stress is vaak ook een trigger voor andere psychiatrische aandoeningen.

### Verskil tussen stress en burn-out

#### **stress**

#### **burn-out**

teveel engagement of inzet    geen engagement of inzet meer

emoties zijn versterkt    emoties zijn gedempt

brengt    drukte    enbrengt    hulpeloosheid    en  
hyperactiviteit teweeg    hopeloosheid teweeg

verlies aan energie    verlies aan motivatie, idealen,  
hoop

leidt naar angst    leidt naar gevoelloosheid,  
depressie

gevolgen vooral lichamelijk    gevolgen vooral emotioneel



kan leiden naar vroegtijdige kan leiden naar uitzichtloosheid  
sterfte

### Wat zijn de risicofactoren?

Overspannenheid en burn-out zijn altijd het gevolg van een combinatie van de situatie, de persoon en de omgeving.

#### Situaties

Situaties die stress veroorzaken kunnen ofwel steeds terugkerende dagelijkse irritaties zijn (geluidsoverlast van de burens of een computer die altijd maar vastloopt, een slechte relatie met je baas of een pestende collega) maar ook ingrijpende of traumatische gebeurtenissen zoals een echtscheiding, het overlijden van een dierbare, een ontslag...

#### Persoonlijkheid

Hoe iemand in elkaar zit, speelt ook een belangrijke rol: wat voor de ene persoon gewoon een leuke uitdaging is, kan voor de andere een behoorlijk stresserende opdracht zijn. Mensen met burn-out voelen zich vaak (te) sterk betrokken bij hun gezin of werk. Ze zijn zeer gemotiveerd en eisen veel van zichzelf. Ze bewaken niet voldoende hun grenzen, waardoor ze het risico lopen opgebrand te raken. Andere eigenschappen die het risico op ongezonde stress kunnen verhogen zijn: je gevoelens slecht kunnen uiten, moeilijk steun vragen, moeilijk neen kunnen zeggen, pessimisme en een weinig positieve kijk op de eigen prestaties.

Omgekeerd bekeken zijn er een hele reeks factoren, die je beschermen tegen de negatieve invloed van stress en die je veerkracht verhogen: humor, over je gevoelens kunnen praten, hulp durven vragen, neen kunnen zeggen, optimisme, je eigen prestaties goed kunnen inschatten...

#### Omgeving

Je omgeving speelt ook een belangrijke rol: mensen die je begrijpen en steunen en bij wie je met je problemen terecht kan of gewoon ook mensen met wie je regelmatig fijne

momenten doorbrengt kunnen je helpen moeilijke, stresserende omstandigheden beter aan te kunnen.

### **Wat kan je zelf doen?**

Tijdig ingrijpen bij overbelasting is het allerbelangrijkste. Zo vermijd je dat je in een situatie belandt waarin je niets meer kunt.

Heb je vaak last van stress, dan zijn deze tips een hulp:

- Neem altijd voldoende tijd om te bekomen van stressvolle situaties.
- Zet op een rij wat bij jou stress veroorzaakt. Wat kost je veel energie en wat kan je daaraan veranderen?
- Stel prioriteiten en hou in je tijdsplanning ook altijd ruimte vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
- Ga na of het realistisch is wat je van jezelf verwacht. Praat hierover met anderen.
- Handel kleine zaken zo snel mogelijk af. Zo vermijd je dat ze een berg vormen waar je enorm tegenop ziet.
- Doe één ding tegelijk en neem daar de tijd voor. Je haasten is erg vermoeiend en vaak kosten zaken je daardoor net meer tijd.
- Stel grenzen en zeg 'neen' wanneer je te veel hooi op je vork hebt.
- Maak voldoende tijd vrij voor zaken die je energie geven zoals hobby's en vriendschappen. Bewegen is een goede uitlaatklep voor stress, maar zorg ook hier dat je niet overdrijft.
- Zoek uit wat jou het meeste ontspanning en rust brengt; zet dat regelmatig in je agenda.
- Gezond leven verhoogt je draagkracht: zorg dat je voldoende beweegt en slaapt, eet gezond, drink niet te veel alcohol of koffie en rook niet.

**Bron:** [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)