



Themacampagne: Stress en hoe om te gaan met...

April 2022

Aan alle medewerkers MDI Techniek B.V.

Stress:

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Van oorsprong is het een term uit de bouw: stress is de kracht die wordt uitgeoefend op een voorwerp. Of stress schadelijk is hangt af van hoeveel belasting iets (of iemand) aan kan. Zelfs metaal krijgt haarscheurtjes als het te eenzijdig of constant wordt belast. Dat geldt dus ook voor mensen. Als we het over stress hebben, dan gaat het meestal over ongezonde druk: een teveel aan spanning. Maar stress is niet altijd ongezond. Stress is een hele natuurlijke, en ook gezonde reactie van het lichaam. Op het werk helpt gezonde stress je om goed te presteren. Het maakt je alert, geconcentreerd en efficiënt. De spanning maakt het lichaam ook klaar voor actie en dat is nodig om te kunnen reageren op bedreigende situaties.

Evenwicht:

De problemen ontstaan pas wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Op dat moment zijn de eisen die aan jou worden gesteld of die je aan jezelf stelt groter dan wat je aankunt. Het evenwicht tussen de factoren die spanning veroorzaken, stressoren, en jouw mogelijkheden om stress te voorkomen of er mee om te gaan slaat door naar de verkeerde kant. Een verstoring van dat evenwicht kan veroorzaakt worden door een te grote draaglast of een te kleine draagkracht. Bij een te grote draaglast is er sprake van eisen en oorzaken buiten jezelf als persoon. Deze belastende omstandigheden kunnen heel verschillend zijn: variërend van alledaagse stress-situaties tot ingrijpende levensgebeurtenissen.

Eigenschappen:

Sommige mensen zijn gevoeliger voor stress dan anderen: de draagkracht. De volgende eigenschappen maken kwetsbaar:

- Perfectionisme, groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Zogenaamde type A-factoren: ambitie, prestatiegerichtheid, competitie, gehaastheid, niet 'niets' kunnen doen, vaak twee dingen tegelijk doen
- Veel van zichzelf eisen en 'moeten', streven naar waardering van anderen
- Grote betrokkenheid bij gezin of werk
- Moeilijk 'nee' kunnen zeggen, grenzen kunnen aangeven of voor zichzelf opkomen
- Moeilijk steun kunnen vragen
- Gevoelens slecht kunnen uiten
- Gevoel weinig invloed te kunnen uitoefenen op de omgeving en het eigen leven
- Pessimisme en een weinig positieve kijk op eigen prestaties

Deze eigenschappen worden deels bepaald door karakter en temperament, maar ervaring en vaardigheden spelen ook een grote rol. Je kunt zelf veel doen om je draagkracht te verbeteren. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren en ook kun je leren meer realistische eisen te stellen. Ook ongezonde leef- en werkgewoonten kunnen de draagkracht verminderen. Verkeerde eetgewoonten, te veel koffie of alcohol, te weinig lichaamsbeweging en een tekort aan slaap en ontspanning bijvoorbeeld. Maar ook een slechte organisatie van het werk, te veel werken en te weinig pauzes nemen dragen bij. Je weerstand vermindert en daardoor ben je vatbaarder voor de gevolgen van stress.





Symptomen:

Ongezonde stress kan zich op vier verschillende manieren uiten:

- Lichamelijke signalen
- Psychische signalen
- Gedragssignalen
- Gedachten- of denksignalen

Lichamelijk:

Lichamelijke signalen hangen samen met de verhoogde lichamelijke activiteit bij stress. Je kunt last krijgen van hoofdpijn, rugpijn of nekpijn, maar ook van hartkloppingen of spijsverteringstoornissen. Het afweersysteem kan door stress worden aangetast. Hierdoor word je ook vatbaarder voor verkoudheid en griep. Vermoeidheid, rusteloosheid en slaapproblemen zijn ook veel voorkomende stresssymptomen.

Psychisch:

Gestreste mensen zijn vaak prikkelbaar of cynisch. Daarnaast kan stress ook gepaard gaan met gevoelens van machteloosheid, ongeluk of verveling. Ongezonde stress kan de stemming, de gemoedstoestand waarin iemand verkeert, sterk beïnvloeden. Mensen kunnen zich ook eenzaam voelen.

Gedrag:

Bazig, snauwen, kritisch, maar ook overmatig gebruik van alcohol, drugs, sigaretten of eten. Ongezonde stress kan ook veranderingen in het gedrag van mensen veroorzaken. Deze veranderingen komen onder andere voort uit de lichamelijke en psychische symptomen van stress. Prikkelbaarheid kan leiden tot conflicten en lusteloosheid of somberheid kan juist terugtrekken uit sociale contacten tot gevolg hebben.

Denken:

Tot slot hebben mensen met stress vaak moeite met helder nadenken. Een gebrek aan creativiteit, geheugenproblemen, concentratieproblemen, het komt allemaal voor. Ongezonde stress leidt vaak tot een negatief gedachtepatroon: mensen kunnen hun gevoel voor humor kwijt raken.

Omgaan met stress: adem rustig in en uit:

Langere tijd een beetje stress kan al heel schadelijk zijn. Maar stress is goed aan te pakken. Adem gewoon eens rustig uit. Pak je horloge of een kookwekker en ga even zitten waar niemand je ziet, want je gaat iets gek doen: ademen. Tel een paar minuten lang je uitademingen en deel die door het aantal minuten. Haalde je meer dan tien keer per minuut adem? Meer dan vijftien keer?

Zittend achter je bureau hoef je eigenlijk maar een keer of zes per minuut in- en uit te ademen. Adem je sneller, dan is je lichaam alert, klaar om te rennen, te vechten of de presentatie te houden bij de raad van bestuur die je overmorgen pas hebt. Dat is stress.

Gezonde stress:

Stress kan buitengewoon nuttig zijn. Wie moet rennen voor zijn leven, produceert adrenaline. Dit hormoon zorgt ervoor dat mensen die in gevaar zijn, even harder kunnen rennen dan gewoonlijk. Wie langere tijd onder hoge druk staat, maakt een ander hormoon aan, cortisol. Dit hormoon onderdrukt onder meer de signalen van het lichaam die er even minder toe doen wanneer je op de vlucht bent, zoals hongergevoelens. Hoge pieken van stress zijn volgens zegt de Belgische psychiater Theo Compennolle niet noodzakelijkerwijs een probleem, ook niet op het werk, zolang iemand daarna maar de tijd neemt om te herstellen. 'Stress maakt dat we kunnen doorwerken tot de opdracht af is.' Maar langere tijd een beetje stress ervaren - en dus langere tijd een beetje cortisol aanmaken - is ronduit slecht. 'Momenteel denkt de wetenschap dat cortisol verantwoordelijk is voor de klachten die horen bij langdurige stress, zoals concentratiestoornissen, geheugenproblemen, slecht slapen en depressies', zegt psychiater Bram Bakker, auteur van Runningtherapie. Cortisol breekt eiwitten in spieren af - handig als je snel glucose nodig hebt, zeer slecht als dat langere tijd doorgaat. En volgens Compennolle worden hart- en vaatziekten, lagere weerstand en sommige vormen van kanker mede veroorzaakt door stress.





Omgaan met stress: adem je rustig en sport verstandig!:

De stresshormonen adrenaline en cortisol spelen een rol in allerlei lichaamsprocessen, en beïnvloeden ook hart en longen. Bakker: 'Een snelle ademhaling is daardoor een goede indicator van stress. Wie in rust te snel ademhaalt, loopt een risico op een daverende burn-out of depressie.'

Omgaan met stress: ademhaling:

Via de ademhaling is stress niet alleen op te sporen, maar ook te verlichten. Wie bewust langzaam ademt (en rustig sport), ontspant. Michiel van Alphen (32) werkte voor de hr-afdeling van Shell voordat hij een jaar geleden voor zichzelf begon onder de naam AIRU als 'sport- en rustcoach'. Hij houdt praktijk in een kamer in een voormalig radiostation in de weilanden van Nederhorst den Berg. Daar meet hij de ademhaling en hartslag van mensen die door andere (loopbaan-)coaches naar hem worden doorverwezen. 'Het heeft geen zin om mensen te coachen die onrustig zijn. Ze moeten eerst leren ontspannen.'

Met behulp van ademhalingsoefeningen leert hij hen een zo hoog mogelijke 'hartcoherentie' te bereiken. Hartcoherentie is een maatstaf ontwikkeld door het Amerikaanse Institute of HeartMath die aangeeft of het hart, longen, zenuwstelsel en hormonen op elkaar afgestemd werken. Hoe hoger de coherentie, hoe minder energie het lichaam verspilt. Bij de test kijkt Van Alphen naar het tempo waarin de hartslag versnelt en vertraagt en hoe de hartslag samenhangt met de ademhaling. Het ideale ritme, waarin hartslag en ademhaling optimaal samenwerken, is vaak een cyclus van tien seconden - vandaar die zes keer per minuut ademen in rust.

Sport de stress weg:

Wie die rustige ademhaling eenmaal onder de knie heeft, moet nog leren in de goede hartslagfrequentie sporten. De meeste mensen sporten te weinig, of te fanatiek. Daarmee breken ze in een enkele training heel de energievoorraad in hun spieren af. Het kost een week om die weer op te bouwen en daarna gooien ze er nog zo'n training overheen. Zo bouwen ze hun conditie alleen maar af. Het sporten dient vooral om het lichaam in de toestand te brengen waarin het denkt dat het al zit fanatiek fietsend. Ben je klaar met je training, dan heb je kans dat je lichaam ook bedenkt dat het kan stoppen met fanatiek ademen. Psychiater Bakker geeft volgens dit principe ren-therapie aan mensen met depressies en angststoornissen, die volgens hem getriggerd worden door stress. In Nederland onderzocht Jolant van den Haspel het effect van ademhalingsoefeningen op stress bij moeders met moeilijke kinderen (adhd, huilbabay's). Zij kregen vier keer een half uurtje training, oefenden thuis vijf keer per dag een halve minuut en bereikten daarmee allemaal binnen een half uur twee keer zoveel hartcoherentie. Niet alleen zij knapten daarvan op, ook hun moeilijke kinderen werden makkelijker doordat de moeders minder gestrest waren. Last van stress? Heb je al eens op je ademhaling gelet? Meer dan zes keer ademen per minuut is niet nodig.

Lees meer:

'Het is niet anders dan een oude wijsheid toepassen: de boog kan niet altijd gespannen staan', zegt Bakker. 'De meeste mensen doen het alleen niet, omdat ze bang zijn hun baan kwijt te raken. Dat is precies verkeerd. Hoe meer we denken dat we onmisbaar zijn, hoe groter de kans op uitval. De oud-Ajacië Luis Suarez beet een tegenstander. Dat is stressgerelateerd disfunctioneren. Hij heeft veel te lang te weinig vakantie gehad. Een goede trainer stuurt hem een weekje weg. Ze wilden hem geen week missen, daarna waren ze hem zeven weken kwijt.' Van Alphen denkt dat mensen dikwijls vastzitten in een maalstroom van werken, werken, werken. 'Of ze zijn zo weinig in contact met hun lichaam dat ze de signalen negeren.'

Maar ook wie zich bewust is van zijn stress, en er iets aan probeert te doen, moet de oefeningen nog wel volhouden. Bedrijven moeten hun werknemers niet verplichten om een heel traject in te gaan om gezonder te gaan leven. Het is goed om het aan te bieden, maar als mensen geen intrinsieke drive hebben om tien minuten eerder op te staan voor die oefeningen zullen ze het echt niet doen.

