

stressreacties

de symptomen van stress,
ook wel “stressgerelateerde klachten”



De Gooijer Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81

5614 EN Eindhoven

t: 040 - 2116 995

e: info@stress-counseling.nl

t: www.stress-counseling.nl

website: www.stress-counseling.nl

Overmatige stress
is een toestand
van ziek-zijn.

Stress is niet een
ziekte die je aan
één symptoom kan
herkennen.

Stress herken je
aan het
samengaan van
verschillende
stressreacties,
ook wel
stressgerelateerde
klachten genoemd

Stressreacties
herken je op het
vlak van *lichaam*,
gevoelens, *gedrag*
en *gedachten*

Deze symptomen
hoeven niet altijd
op stress te wijzen;
daarom is een
bezoek aan en
huisarts altijd aan
te raden

wat is stress

Op zich kan iedereen^{*)} stress krijgen. Maar wat is stress, hoe herken ik het? Bij de ene mens uit het zich zus, bij de ander zó. Dat geldt net alleen voor stress, maar ook voor het vergevorderde stadium van stress: Burnout. Hieronder nemen we stress en burnout samen, ze horen bij elkaar.

“stressreacties” of “stressgerelateerde klachten”

Stress en burnout herken je niet door een enkele klacht, maar door het samengaan van verschillende klachten/symptomen die vaak in groepjes voorkomen. Deze symptomen heten stressreacties of ook wel stressgerelateerde klachten. Dat laatste is een wat onnauwkeurige benaming, want de persoon die stress ondervindt hoeft niet altijd van al die symptomen last te hebben en die dus allemaal als klacht te ervaren! Deze stressreacties komen bij ieder in een iets andere mix voor, want ieder mens reageert anders op de stressoren, de oorzaken van stress. Verder zijn de stressoren steeds anders. Zo’n groepje van symptomen die vaak samengaan heet ook wel een syndroom. Maar verwar werkstress en burn-out door werk niet met het post-traumatisch stress syndroom. Terwijl het post-traumatisch stress syndroom ontstaat door een plotselinge en zeer heftige, traumatische gebeurtenis, komt stress en burn-out door werk bijna altijd door een langdurige blootstelling aan stressoren. In het onderstaande richten wij ons vooral op stress en burnout door werk en de eigen sociale omgeving.

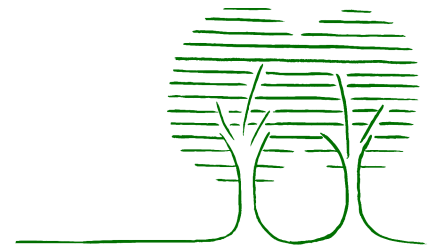
stressreacties, vier verschillende vlakken

Stressreacties komen voor op vier verschillende vlakken: **lichaam**, **gevoelens**, **gedrag** en **gedachten**. Op wat die stressreacties zijn komen we later terug. Mensen zien deze vier wel eens als geheel aparte grootheden, maar het is bij stress goed om dit als één samenhangend geheel te zien. Want als mens zijn we, als het goed is, één geheel en is er bij onze **reactie op stressoren**, de oorzaken van stress, een sterke wisselwerking tussen deze vier, lichaam, gevoel, gedachten en gedrag. Iemand die stress heeft zal dan ook vrijwel altijd op al de vier de gebieden stressgerelateerde klachten hebben. En sommige zal hij niet eens altijd als klacht herkennen, want je went aan stress. (tot het moment dat het echt mis gaat: burnout)

^{*)} noot: waar we in deze tekst spreken over *hij* en *hem*, kan ook *zij* en *haar* worden gelezen.

stressreacties

de symptomen van stress,
ook wel "stressgerelateerde klachten"



De Gooijer Training & Coaching

hoe weet je dat je stress hebt?

Het feit dat stressgerelateerde klachten **niet éénduidig zijn**, maakt het herkennen van stress niet altijd even makkelijk. Vooral als je nog niet in het eindstadium van burnout zit. En zelfs dan is verwarring met andere aandoeningen mogelijk. Zo is **enorme moedeloze, uitzichtloze moeheid** één van de meest kenmerkende symptomen van burnout, maar deze **stressreactie gaat nooit alleen**. En, deze moeheid kan ook het gevolg zijn van bijvoorbeeld een aandoening aan de darmen, of van een depressie*) die op een burnout kan lijken maar echt iets heel anders is. Het is dus daarom niet alleen nodig om naar de klachten zélf te kijken, maar ook om te kijken hoe die zich tot-nu-toe hebben ontwikkeld en wat er in het functioneren van de persoon is veranderd. En het is daarom ook een **múst** om naar de huisarts te gaan al is het maar om te laten vaststellen dat je niet iets anders onder de leden hebt. En, stress gaat vaak gepaard met lichamelijke klachten waarvan hartklachten, hoge bloeddruk, longontsteking en slapeloosheid wel een paar bekende voorbeelden zijn. Wees daarop gespist als je met die klachten bij een arts zit, kijk of stress niet meespeelt.

Hieronder geven we een lijst van stressgerelateerde klachten verdeeld over de vier gebieden lichaam, gedachten, gevoelens en gedrag. Er is niet makkelijk een vast cocktail van klachten te benoemen die op stress wijzen. In een vergevorderd stadium is grote **chronische vermoeidheid** en **moedeloosheid** vaak wel een van de meest kenmerkende ingrediënten, maar voor hij zover is, zal iemand vaak deze klachten juist onderdrukken, mooi weer spelen voor de omgeving *en voor zichzelf(!)*.

Wil je weten of je stress hebt, neem dan onderstaande lijst door met iemand die je vertrouwen kunt en die jou goed kent (en zelf geen stress heeft). Kruis aan welke stressreacties jullie herkennen. Als je op alle vier de vlakken meerdere stressreacties herkent, en als je in je dagelijkse leven (werk én privé) verschillende stressoren kunt aanwijzen, dan heb je grote kans dat je aan stress lijdt.

als je stress herkent

Als je bij jezelf stress herkent neem dan meteen actie. Ga naar je huisarts en maak een afspraak met een deskundige op het gebied van stress, bijvoorbeeld een stresscoach of -counselor.

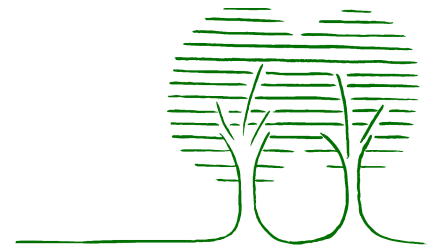
Als je in je omgeving stress herkent is het goed om de betreffende persoon er voorzichtig (!) op te wijzen. Grote kans dat jouw inmenging geen effect heeft, want één van de symptomen van stress is dat het zelfbeeld vervormt en je dus de stress zelf niet herkent. (vaak zelfs niet wíl herkennen.)

Het kan ook zijn dat je in je organisatie stress herkent, ziet dat de omstandigheden niet optimaal zijn wat betreft stress. Ga dan op zoek naar juiste stresspreventie. Dat hoeft niet altijd diep in te grijpen in de organisatie: eenvoudige en goede voorlichting, bijvoorbeeld met workshops over wat stress überhaupt is, met daarbij hoe je met stressoren om kunt gaan, heeft al een preventieve werking als het om stress gaat.

*) Een depressie is wel wat anders dan een dipje en ook wat anders dan "ik voel me een beetje depri"; een depressie is een psychopathologische aandoening die niet te licht genomen moet worden. Verschil met burnout is dat je bij een burnout vaak duidelijke oorzaken (stressoren) kunt aanwijzen die langere tijd hebben ingewerkt en dat depressie meer "in de persoon" lijkt te zitten en vaak regelmatig terugkomt. Symptomen kunnen hetzelfde zijn, maar de behandeling is totaal anders. Met een depressie ga je naar een psychiater, met een burnout naar de stresscoach of -counselor.

stressreacties

de symptomen van stress,
ook wel "stressgerelateerde klachten"



De Gooijer Training & Coaching

Bij deze dan hieronder een opsomming van allerlei mogelijke stressreacties. De lijst is niet compleet.

lichamelijke stressreacties *(gevolgen van stress op het lichaam)*

- groeiende vermoeidheid
- slapeloosheid
- hevige (en snel opkomende) transpiratie
- verhoogde bloeddruk
- hartkloppingen
- hartritme stoornissen
- hyperventilatie
- seksuele problemen
- maagpijn
- veel plassen, plotseling plassen
- verkrampde spieren (nek, schouders, rug, middenrif, ...)
- buikpijn, verstopping, diarree
- hoofdpijn
- duizeligheid
- etc.

gevoelsmatige stressreacties *(gevolgen van stress op de gevoelens)*

- angst, snel in paniek, schrikachtig
- voortdurend op de hoede, gespannen gevoelens van dreiging
- somber gedeprimeerd, terneergeslagen, alles is negatiever dan vroeger
- minder aankunnen, snel moe, snel te veel, snel iets als een hele opgave ervaren
- moe bij het opstaan
- 's ochtends tegen de dag opzien
- verveling, niet kunnen genieten, lusteloos
- onvrede, teleurstelling
- schaamte en schuldgevoelens
- besluiteloosheid, onzeker
- apathie, ongemotiveerdheid
- snel huilen, kwetsbaar
- minderwaardig voelen, weinig gevoel voor eigenwaarde, gevoel tekort te schieten
- fobieën (angst om op straat te gaan, voor roltrap, in winkels, etc, ...)
- gehaast, gespannen, geen rust vinden, niet rustig kunnen zitten
- prikkelbaar, ongeduldig, opvliegend, irritatie over kleine dingen
- veel stemmingswisselingen
- kwaadheid, woede uitbarstingen, snel op teentjes getrapt, kort lontje
- overdreven waakzaamheid, niet kunnen ontspannen, niet kunnen genieten
- etc.

stressreacties

de symptomen van stress,
ook wel "stressgerelateerde klachten"



mentale stressreacties *(gevolgen van stress op het denken)*

- concentratiestoornis, afwezig zijn, snel afgeleid, voor langere tijd geen aandacht of rust kunnen opbrengen
- moeite met naar anderen luisteren, moeite dingen te doen die je normaal/vroeger fijn vond, zoals boek lezen, TV kijken, een verslag schrijven, tekenen, hobby's, etc
- geheugen lijkt slechter, moeilijker onthouden en verwerken van informatie, veel 'vergeten'
- zoeken naar woorden, moeite met formuleren
- moeite met ordenen, structureren, zaken op een rijtje zetten,
- geen toekomstperspectief, zwart en somber, lijkt afgesloten, geen (nieuwe) initiatieven
- piekeren en malen, 's nachts wakker liggen van gedachten
- etc.

gedragmatige stressreacties *(gevolgen van stress op het gedrag)*

- rusteloosheid en gejaagdheid
- inertie, tot niets komen
- toevlucht tot standaardoplossingen, verlies van creativiteit
- dwangmatig proberen alles te blijven doen, b.v. door het maken van talloze, onmogelijke activiteitenlijstjes, vastklampen aan agenda, steeds meer overwerken
- vechtgedrag zoals intolerantie en openlijke agressie
- toename sociale conflicten
- vlucht- en vermijdingsgedrag
- schrikreacties: panisch en chaotisch gedrag
- weinig sociale contacten, of juist een vlucht in afleiding en seks
- klagen over en verwijten maken naar anderen, de organisatie en de maatschappij
- veel snoepen, eten, drinken, roken, drugs, medicijngebruik
- moeilijk eten en/of vreetbuien
- weinig lichaamsbeweging of juist erg prestatiegerichte sport die geen ontspanning geeft
- etc.

Dit is een uitgave van:

De Gooijer Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81
5614 EN Eindhoven

t: +31 (0)40 211 69 95

i: www.stress-counseling.nl