|  |
| --- |
| Welke soorten stress kennen we? |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| Soorten stressEr bestaan verschillende vormen van stress. Maak je keuze uit één van de volgende soorten voor meer informatie: * [Werkstress](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=209&dthema_id=10&dossier_id=19)
* [Burnout](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=210&dthema_id=10&dossier_id=19)
* [Posttraumatische stress](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=211&dthema_id=10&dossier_id=19)
* [Relatiestress](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=212&dthema_id=10&dossier_id=19)
* [Infostress](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=213&dthema_id=10&dossier_id=19)
* [Vakantiestress](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=214&dthema_id=10&dossier_id=19)
* [Sportstress](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&actie=lees&dcontent_id=215&dthema_id=10&dossier_id=19)
 |

|  |
| --- |
| Werkstress |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| "Van hard werken is nog nooit iemand ziek geworden" was jarenlang een gevleugelde uitspraak. Inmiddels zijn we daarvan teruggekomen. Werkdruk en de daaruit voortvloeiende werkstress blijkt in veel gevallen wel degelijk tot ziekten te leiden. Stress speelt een grote rol bij zeker eenderde van de mensen die in de WAO belanden.Uit een onderzoek van de vakcentrale FNV onder 1600 leden blijkt dat slechts 20 procent van de werkende Nederlanders geen last van stress heeft. 27 procent geeft aan veel last van stress te hebben. Vooral werknemers in de grafische sector, het onderwijs, de dienstensector en de horeca leven vaak onder grote spanning. Het is dus niet voor niets dat de FNV stress opneemt in de CAO-onderhandelingen.Als het over werkstress gaat, gaat het vaak ook over grote werkdruk, hoewel inmiddels uit onderzoeken gebleken is dat een grote werkdruk alleen zelden de oorzaak is. Stress ontstaat vooral als de werkdruk zo groot is dat de werknemer geen ruimte meer heeft om zelf het tempo en de volgorde van de werkzaamheden te bepalen. Wat ook heel frustrerend werkt, is als er zoveel werk is, dat geen enkele deadline gehaald kan worden, ofwel: als de eisen zo hoog zijn, dat de werknemer er niet aan kan voldoen.Te weinig of te makkelijk werk blijkt overigens ook demotiverend. Als er geen enkele uitdaging in het werk zit, levert dat ook vaak spanningen op. Het Instituut voor Stress Preventie (ISP) heeft onderzoek gedaan naar de grootste stressoren op de werkplek. Hun top tien: 1. De direct leidinggevende
2. Onzekerheid over de toekomst
3. Collega's
4. Te veel werk
5. De papierberg
6. Te moeilijk werk
7. Te gemakkelijk werk
8. Te onduidelijk werk
9. Gebrek aan waardering
10. Conflicten met chef, collega's of een andere afdeling

De baas is dus de grootste stressor. Volgens psychiater Rigo van der Meer is de baas zelfs in 1 op de 3 gevallen de oorzaak van stress op het werk. Van der Meer heeft er de naam 'bazenstress' voor bedacht. Deze vorm van stress ontstaat door een slechte verhouding tussen werknemer en baas. De baas bevindt zich in een machtspositie, waardoor de werknemer vrijwel altijd aan het kortste eind trekt. Het blijkt dat vooral werknemers die trouw en ijverig zijn en een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, 'vatbaar' zijn voor deze vorm van stress. Zij trekken zich het erg aan als de baas duidelijk laat blijken geen waardering voor hun kwaliteiten te hebben. |

|  |
| --- |
| Burnout |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| Er wordt wel eens gedacht dat [burnout](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=181) hetzelfde is als overspannenheid, maar dan in een nieuw jasje gestoken. Dat is niet zo. Een overspannenheid heeft heel veel kenmerken, de burnout kent drie specifieke dimensies: * emotionele uitputting, dat wil zeggen dat je geen energie meer hebt om je werk te doen
* afstand nemen van de mensen met wie je werkt; je wordt cynisch en onverschillig
* twijfelen aan je competentie; je betwijfelt of je je werk nog wel goed doet

Burnout komt vooral veel voor bij beroepen waarin veel met mensen gewerkt wordt, zoals de gezondheidszorg en het onderwijs. Volgens Amerikaanse onderzoeken zijn ook managers kwetsbaar. Kijken we naar de dienstverlenende beroepen, dan blijken vooral de contacturen voor problemen te zorgen. Dat zijn dus de uren die docenten met hun leerlingen doorbrengen en mensen in de zorg met hun pati"nten. Werknemers steken vaak enorm veel energie in de mensen met wie zij in contact komen. Het resultaat is geen dankbaarheid, maar zeurende pati"nten en lastige leerlingen. Dat leidt tot teleurstelling.Het aantal contacturen terugbrengen, dat zou een oplossing kunnen zijn. Niet een eenvoudige overigens, want veel mensen in dienstverlenende beroepen hebben juist voor hun vak gekozen omdat het hun passie is om met mensen te werken.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |

 |

|  |
| --- |
| Relatiestress |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| In de lijst van belangrijke stressoren die de psychologen Holmes en Rahe in 1967 hebben opgesteld, bezetten de dood van een partner, scheiding en scheiding van tafel en bed de drie eerste plaatsen. Het huwelijk zelf staat op de zevende plaats. Vrijwel iedereen die een relatie heeft of heeft gehad, zal dus wel eens in meer of mindere mate met relatiestress te maken hebben gehad. Natuurlijk geldt ook hier, zoals bij alle vormen van stress, dat een zelfde situatie bij de ""n voor extreem veel spanning zorgt, terwijl de ander vrijwel nauwelijks spanning ervaart. Ook minder grote gebeurtenissen als ruzie tussen partners kunnen voor veel ongewenste spanning zorgen. |

|  |
| --- |
| Infostress |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| Kranten, boeken, tijdschriften, televisie, radio en het internet. Informatie komt op alle mogelijke manieren op ons af in steeds grotere hoeveelheden. Mensen die beslissingen nemen op grond van die informatie, zijn als de dood om iets te missen. En dus verzamelen ze steeds meer informatie, vaak zonder te weten hoe ze die enorme berg kunnen verwerken. [Vermoeidheid](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=906), [hoofdpijn](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=26) en [depressieve gevoelens](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=10) zijn het gevolg. Britse psychologen spreken al van het informatiemoeheidssyndroom, ofwel infostress.In 1996 werden de resultaten bekend van een wereldwijd onderzoek onder managers. Veertig procent van de ondervraagden vond dat hun werk enorm veel stress meebracht en tweederde verwachtte dat dat alleen maar erger zou worden. Ze zouden wel eens gelijk kunnen krijgen, gezien de snelle opmars van de nieuwe media. Gelukkig voor deze managers en anderen die een overkill aan informatie op zich af zien komen, komen er tegenwoordig meer en meer mogelijkheden om de informatie in een vroeg stadium te schiften. De meeste zitten nog in de ontwikkelfase, maar over enkele jaren kunnen we steeds vaker gebruikmaken van computerprogrammaatjes die bijvoorbeeld in digitale kranten en tijdschriften zoeken naar informatie over een bepaald onderwerp en dat automatisch doorsturen. |

|  |
| --- |
| Vakantiestress |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| [Vakantie](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=dossier&dossier_id=20&actie=lees&dthema_id=1) betekent voor veel mensen ontspannen en lichamelijk en geestelijk even bijkomen. Maar voor een aantal betekent vakantie vooral veel stress. Deskundigen raden altijd aan uitgerust op vakantie te gaan. Maar files en lange rijen voor de incheckbalies op de eerste vakantiedag bewijzen dat de meeste mensen direct op reis gaan zodra ze vrij hebben. De dagen daarvoor staan in het teken van nog snel even voorbereidingen treffen, koffers pakken, inentingen halen, et cetera. Oververmoeidheid maakt het moeilijker om om te gaan met tegenslagen als slecht weer, lichamelijke klachten of ruzies met kinderen of de partner. Vooral mensen die al psychische problemen hebben, kunnen op vakantie " ver weg van de vertrouwde omgeving " doorslaan. De alarmcentrale krijgt jaarlijks honderden telefoontjes binnen van mensen met ernstige psychische problemen. Een aantal van hen moet zelfs onder begeleiding terug naar huis gebracht worden. *Tips voor een ontspannen vakantie:* * Begin vroeg met de voorbereidingen, zodat je de laatste dagen niet van winkel naar arts hoeft te rennen
* Ga uitgerust op reis; reserveer liever het eerste weekend van je vakantie om thuis goed uit te slapen en de koffers te pakken
* Verzamel informatie over je vakantiebestemming, zodat je niet voor onaangename verrassingen komt te staan
* Bespreek in Nederland alvast wat de plannen zijn van jou en de mensen met wie je reist; dat voorkomt teleurstellingen (en stress) achteraf als blijkt dat de ""n de hele vakantie languit op het strand wil liggen en de ander alle bezienswaardigheden wil zien.
* Geef je lichaam de tijd om te wennen aan een hogere temperatuur en/of bij te komen van een jetlag; beklim dus niet direct de hoogste berg
* Pas je aan aan de lokale gewoonten: houden zij op het warmst van de dag een si"sta, dan doe jij dat ook
* Laat het gevoel los dat je 'nuttig' bezig moet zijn
 |

|  |
| --- |
| Sportstress |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| Het beklimmen van de Mount Everest, bungeejumpen, canyoning, wildwatervaren, het zijn maar een paar sporten die veel stress opleveren. Overigens stress die door de beoefenaars zelf gezocht wordt. Het gaat in de meeste gevallen dan ook om positieve stress, zo blijkt uit Duits onderzoek. De bungeejumpers uit dat onderzoek voelden zich na de sprong zelfs euforisch. Waarschijnlijk is dat toe te schrijven aan een toename van de hoeveelheid b"ta-endorfinen. De werking van deze stof lijkt op de werking van morfine: het is pijnstillend en stemmingsverhogend. De stress maakt de sportbeoefenaar alert en laat hem daardoor snel reageren op moeilijke situaties. De bergbeklimmer die misstapt, zal zich dankzij de extra adrenaline waarschijnlijk nog snel kunnen vastgrijpen. Als die positieve stress omslaat in negatieve stress, dan ontstaan vaak angstgevoelens die de sportieve prestatie juist negatief kunnen beinvloeden: de bergbeklimmer verstijft bijvoorbeeld van angst. |

|  |
| --- |
| Posttraumatische stress |
| http://www.gezondheidsplein.nl/wimages/blank.gif |
| Een verkrachting, leven in een gebied waar oorlog is, een vliegramp, het krijgen van een ernstige ziekte, een overval, het overlijden van een dierbare, dit zijn slechts enkele gebeurtenissen die tot posttraumatische stress kunnen leiden. Het slachtoffer voelt zich na zo'n gebeurtenis niet veilig meer. Problemen met de ademhaling, [slapeloosheid](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=15), [hartkloppingen](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=113), en hevig trillen en [zweten](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=34) zijn normale reacties. Vaak verdwijnen deze na verloop van tijd. Maar tien tot dertig procent van de slachtoffers raakt dat onveilige gevoel niet meer kwijt. Ze krijgen op den duur allerlei lichamelijke en psychische klachten als overmatige schrikreacties, concentratiemoeilijkheden, [nachtmerries](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=222), et cetera. Zij hebben last van een [posttraumatisch stressstoornis](http://www.gezondheidsplein.nl/?type=aandoeningen&actie=toon&id=285) (PTSS).Tot nu toe werd de oplossing voor posttraumatische stress vooral gezocht in praten, met mensen in de omgeving, met lotgenoten of met professionele hulpverleners (Bureau Slachtofferhulp, huisarts, RIAGG, Korrelatie). Misschien kan in de toekomst ook een medicijn hulp bieden. Er wordt onderzoek gedaan naar de werking van het antidepressivum paroxetine (bekend onder de merknaam Seroxat). Mogelijk kan dat helpen bij de bestrijding van de symptomen van een posttraumatische stressstoornis. De eerste resultaten lijken veelbelovend. De pati"nten staan meer open voor hun omgeving en hebben minder last van herbeleving van de traumatische gebeurtenis. |