

# Module Stressmanagement



## **Stressmanagement**

### **Inleiding**

Spanning is de letterlijke vertaling van het woord stress. In Nederland gebruiken we het woord stress als we onder druk staan, als we zenuwachtig zijn of als we in een toestand zijn van opwinding. Daarbij gaat het vooral hoe we met deze druk omgaan en of we die druk wel of niet aan kunnen.

Het begrip stress wordt dus gebruikt om aan te geven dat er een disbalans is bij iemand tussen de draaglast en de draagkracht.

Onder draaglast verstaan we de eisen die bijv. sport aan ons stelt en onder draagkracht verstaan we welke mogelijkheden iemand heeft om hiermee om te gaan.

Het is algemeen bekend, dat we goed functioneren en ons prettig voelen als de balans tussen draaglast en draagkracht in evenwicht is.

Als de draaglast gedurende een langere periode te groot is dan raken we overbelast.

Als we gedurende een langere periode een te lage draaglast kennen, dan raken we onderbelast. Onderbelasting levert op termijn net zoveel stress op als overbelasting.

Als de balans tussen draaglast en draagkracht goed is, zal het beste gepresteerd worden. De balans verschilt per persoon en ook per situatie.

Stress geeft de mate van controle aan.

## **Is stress gezond?**

Als we praten over stress bedoelen we dat we ons overspannen voelen. Je kunt denken aan een examen of te veel verplichtingen die je nog moet doen. Stress kan uiteindelijk schade opleveren en stress helpt ons ook.

### Positieve stress

Stress maakt ons lichaam alert, we zijn scherp. Het helpt ons prestaties te leveren. Het maakt ons weerbaarder en houdt onze geest en lichaam in een goede conditie. Mensen zoeken zelfs stress op om zich goed te kunnen concentreren en beter te kunnen functioneren. Die stress zoeken ze in het stellen van uitdagende doelen en hoge verwachtingen.

Kenmerken van positieve stresssituaties:

- de alertheid neemt toe
- de concentratie neemt toe
- de creativiteit neemt toe
- de spieren en het hart worden gestimuleerd
- je kan langer pijn weerstaan
- je gebruikt je energie efficiënter

Mensen, die in een positieve stresssituatie terecht komen, hebben veel plezier en bouwen hiermee eigenwaarde op.

## Negatieve stress

Als de druk of de spanning te veel wordt of te lang aanhoudt, ervaren we dat als overbelasting, zonder de mogelijkheid tot herstel. We komen niet meer tot rust, krijgen geen gelegenheid meer ons op te laden. Daardoor krijgen we het gevoel dat we de controle over de situatie verliezen.

Dit kan iedereen overkomen, echter de negatieve spiraal moet worden doorbroken om daar een eind aan te maken. Gebeurt dat niet, dan is de kans groot dat er lichamelijk en geestelijk klachten ontstaan en dat de prestaties minder worden.

## Kenmerken van negatieve stress

- de concentratie en aandacht wordt minder
- je ervaart pijn en spierspanning
- hoge bloeddruk, pijn op de borst, hyperventileren, astma, buikpijn, diarree
- je voelt je vermoeid
- je immuniteit neemt af

## Lichaam en stress

Ons lichaam reageert op wat er in ons hoofd omgaat. Voelen we ons bedreigd, dan willen we vluchten.

De tussenhersenen produceren de chemische stof CRF (Corticotropin Releasing Factor). CRF stimuleert onze hypofyse een hormoon af te scheiden (ACTH). Dit hormoon stimuleert de bijnieren om adrenaline en cortine in het bloed te pompen. Adrenaline zorgt er voor dat er lichaamsveranderingen optreden om stress het hoofd te bieden.

Het hart gaat sneller kloppen en verhoogt zijn activiteiten en stuwt meer bloed naar de hersenen en spieren. De onderhuidse bloedvaten trekken zich samen.

De ademhaling gaat sneller en dieper, waardoor er meer zuurstof wordt opgenomen.

Speeksel en slijm drogen op, waardoor de luchtgangen naar de longen breder worden.

Transpiratie koelt het lichaam.

Spieren spannen zich aan ter voorbereiding om snel en energiek te reageren.

De pupillen van de ogen worden groter en maken de ogen gevoeliger.

Alle zintuigen zijn scherp.

Adrenaline wordt wel de 'aanjager' voor de spieren en de hersenen genoemd.

Noradrenaline versnelt de hartslag en verhoogt de bloeddruk. De lever geeft suiker vrij als energieleverancier en de concentratie cholesterol in het bloed stijgt om als extra brandstof te dienen.

Deze cyclus wordt elke keer in gang gezet als we worden geconfronteerd met een stresssituatie.

Als de situatie extreem is, te lang duurt en of steeds weer terugkeert, dan zal onze weerstand afnemen en raken we overspannen.

Stressproblemen stapelen zich op met lichamelijke en mentale gevolgen. Het is dus belangrijk om de stresssignalen te herkennen en om deze spanning kwijt te raken.

## **Stressgevoeligheid**

Spanning, druk hebben we nodig om te kunnen presteren, echter in een bepaalde mate. Als de druk te groot wordt of wij er nog niet zo goed mee weten om te gaan, dan heeft stress een verkeerde invloed op ons.

Elke mens is uniek en we verschillen dus van elkaar: kleur ogen, kleur huid en haar, manier van kleden, waarden en normen. Ook qua persoonlijkheid verschillen we: denk maar aan temperament, ochtend- en avondmensen.

Naast dat wij uniek zijn, zorgt onze omgeving er voor, dat we ons vaardigheden aanleren. Wij zijn dus voortdurend in interactie met onze omgeving.

### Type A / B gedrag

Er zijn duidelijke persoonlijkheidsverschillen in stressgevoeligheid. Mensen van het type A zijn altijd gehaast, workaholics, zijn zeer prestatiegericht, komen altijd tijd tekort. Het type A is altijd bezig met zich zelf en probeert anderen voorbij te streven. Daardoor is deze mens wantrouwig en vijandig. Achter deze houding kunnen gevoelens van onzekerheid en faalangst verborgen liggen.

Een type A mens heeft moeite zich te ontspannen en te genieten van het niets doen.

Alles moet nuttig en zinvol zijn. Er bestaat de neiging om alles tegelijkertijd te doen.

Vaak wordt in gesprekken chaotisch van de hak op de tak gesprongen. Door de gejaagdheid, het willen presteren en het negeren van stresssignalen raakt ook bij hen de accu leeg. Het lichaam krijgt onvoldoende tijd om te herstellen en men raakt uitgeput.

Nog meer kenmerken van een type A mens:

- het gebruik van krachtige woorden
- heftige gebaren bij het spreken
- altijd gehaast door onrustig te bewegen, snel te lopen en te eten
- zoeken risico's op (bijv. Bungee jumpen)

Kenmerken van het type B mens:

- laat zich minder uitdagen
- maakt een meer ontspannen indruk
- het vermogen zich te ontspannen en is minder gevoelig voor succes en of falen

### **Stressignalen**

Langdurige periode van stress levert uiteindelijk lichamelijke klachten op. Hoofdpijn, maagklachten, duizelig, spierpijn, hartkloppingen zijn allemaal signalen dat de boog te lang is gespannen.

Wanneer er geen fysieke oorzaak is te vinden, wordt er vaak gezegd, dat het dan wel 'tussen de oren zal zitten'.

Natuurlijk zijn deze lichamelijke klachten vervelend en tegelijkertijd zijn ze ook van belang. Ze geven ons aan, dat er iets aan de hand is, dat het evenwicht tussen draaglast en draagkracht verstoord is.

Belangrijk is, dat we de stress herkennen om er rekening mee te houden en actie te ondernemen om het evenwicht tussen draaglast en draagkracht weer te herstellen.

Lichamelijke signalen:

- hoofdpijn, duizeligheid, huiduitslag, astma, spierpijn, slaapproblemen, darmklachten, bloeddruk en verminderde weerstand

Mentaal

De geest wordt ook beïnvloed door langdurige stress. Mensen met stress kunnen zich in het algemeen moeilijk concentreren. We raken heel snel geïrriteerd, onze gedachten dwalen af en we zijn besluiteloos. Een depressief gevoel overvalt ons en we zien de toekomst somber in.

## Gedrag

Signalen die duiden op stress zijn te herkennen hoe iemand zich gedraagt. We eten minder, of juist veel. Roken, drinken of snoepen te veel. We zijn gejaagd en kunnen ons slecht ontspannen. We hebben vaak huilbuien. We klagen veel en wantrouwen anderen. We hebben moeite om in slaap te komen, of worden midden in de nacht wakker.

Mensen met stress hebben ook minder behoefte aan sex.

Wat je ook merkt, is dat mensen die onder druk staan zich minder bekommeren om anderen, omdat het ze al moeite genoeg kost om zelf overeind te blijven staan.

## Stressbronnen

De bronnen van waaruit de stress wordt opgebouwd kunnen worden verdeeld in externe en interne bronnen.

Externe bronnen ontstaan buiten jou om, die overkomen jou. Je hebt er zelf geen of heel weinig invloed op.

Interne bronnen zijn afhankelijk van iemands persoonlijkheid en hoe je omgaat met bepaalde situaties. Hoe ervaar je een gebeurtenis. Zie je problemen of zie je mogelijkheden?

Hoe je met stress omgaat en hoe je stress ervaart is afhankelijk van hoe de wisselwerking is tussen de externe en interne factoren.



## **Leren omgaan met stress**

We krijgen allemaal vroeg of laat te maken met problemen of gebeurtenissen die spanning opleveren. Ieder van ons wordt wel een keer getroffen door een ingrijpende gebeurtenis. Het verwerken van zo'n gebeurtenis vraagt soms enige tijd. En iedereen heeft zo zijn eigen manier om hier mee om te gaan: sporten, drinken, afleiding zoeken, hard gaan werken, zich stil terugtrekken etc..

Er zijn 3 manieren hoe je met stress kunt omgaan.

### **Problemen actief aanpakken**

Hiermee probeer je de moeilijke situatie te beheersen, de oorzaken op te sporen en op te lossen. Men pakt de stressbron aan, wint informatie in, bekijkt het probleem van alle kanten. Hier komen wel vaardigheden bij kijken om goed voor jezelf op te kunnen komen.

### **Emotiegericht omgaan met problemen**

Stressvolle situaties brengen emoties met zich mee. Daarbij is het waarnemen en hoe je naar de situatie kijkt en interpreteert van groot belang. Door je denken te veranderen, kun je op een andere manier naar de situatie leren kijken, waardoor je de situatie onder controle houdt en dus je emoties ook.

### **Spanningsverlagend omgaan met problemen**

Niet alle situaties zijn te veranderen en soms is ook een andere kijk niet mogelijk omdat de situatie nu eenmaal is zoals die is. In die gevallen is het zinvol om te leren ontspannen en afleiding te zoeken. Je past je aan aan de bestaande stress om de spanning leefbaar te maken.