

Stress, spanning, overspannenheid en burn-out

Stress en burn-out lijken wel de ziekten van de tijd te zijn. Nog nooit was het aantal langdurig zieken zo hoog en in bedrijven zijn er veel mensen die hoog scoren op tests die het risico op burn-out inschatten.

Chronische overbelasting is een belangrijk probleem dat kan leiden tot verschillende lichamelijke klachten en cognitieve problemen. Mensen zoeken een verklaring voor hun klachten en zoeken die meestal vooral op lichamelijk gebied. Maar voor chronische stress bestaat niet één pilletje dat alles zal oplossen; er zijn complexe mechanismen aan het werk die een impact hebben op het hele lichaam. Het leren ontspannen en onder controle krijgen van je lichaam is zeer belangrijk.

Het autonome zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel kan gezien worden als een balans of een wip: wanneer het ene gedeelte actiever wordt, wordt het andere minder actief.

Ons zenuwstelsel bestaat uit twee takken. De sympathicus (gaspedaalzenuwstelsel) en het parasympathicus (rempedaalzenuwstelsel). Voor balans moeten het gaspedaal en rempedaal goed op elkaar afgestemd zijn en beiden moeten even sterk zijn om elkaar in evenwicht te houden.

Het vraagt veel van lichaam en geest als het gaspedaalzenuwstelsel lang dominant actief is. Daarom is het belangrijk dat het rempedaal het snel overneemt, zodat het lichaam tot rust kan komen en herstellen. Bij een gezond dagpatroon is er een balans tussen gas- en rempedaalzenuwstelselactiviteiten. Inspanning en stress worden afgewisseld met ontspanning en rust.

Mensen in een chronische stresssituatie drukken, bewust of onbewust, vooral op het gaspedaal. Stress ondermijnt het immuunsysteem, waardoor de weg vrijgemaakt wordt voor allerlei (ernstige) ziektes en aandoeningen.

Mogelijke verschijnselen van hersteltekort:

- Lichamelijke vermoeidheid
- Niet uitgerust na slaap
- Moeite met concentreren en focus
- Loom gevoel
- Minder efficiënt werken
- Prikkelbaarheid
- Maar er is nog energie om door te gaan.

Mogelijke verschijnselen van een chronische stressyndroom:

- Innerlijke onrust, gejaagdheid
- Slaapproblemen
- Toenemende concentratie- en focusproblemen
- Toenemende prikkelbaarheid, emotionaliteit
- Maag-darmklachten
- Hyperventilatieproblematiek
- Hoofdpijn
- Spierpijn (nek-schoudergordel)
- Verhoogde bloeddruk
- Weinig weerstand tegen ziekten
- Uitstellen van activiteiten.

Mogelijke verschijnselen bij verminderde vitaliteit en chronische herstelschuld:

- Alle klachten van het chronische stressyndroom kunnen voorkomen
- Uitgeput gevoel, veel behoefte aan slaap
- Afname arbeidsproductiviteit, functioneren op routine, automatische piloot
- Emotionele labiliteit, angsten, depressief gevoel
- Hartkloppingen
- Excessief gebruik van koffie/tabak/alcohol
- Onvermogen zicht te ontspannen

Burn-out

Burn-out kent twee visies.

De eerste is; burn-out, een gezonde reactie op een ongezond leefklimaat'.

Burn-out, overspannenheid, is geen ziekte. Het is een gezonde reactie op een ongezonde leef-, denk- en werkstijl. Net zoals een vis niet in een boom kan klimmen, kunnen wij het beroep dat onze huidige leefstijl op ons lichaam doet, niet hanteren. Het kan gewoon niet. Ja, het kan wel, maar dan vallen we dus met bosjes om.

De andere visie is 'burn-out, een ongezonde reactie op een gezond leefklimaat'.

Vaak vinden we dat moe opstaan of geen energie meer hebben aan het einde van een werkdag gewoon bij het leven hoort. Vermoeidheid is gemeengoed geworden. Zo van: nou ja, morgen weer een dag. Maar op die manier moe zijn hoort helemaal niet bij het leven. Zelfs al zijn we daar met z'n allen van overtuigd geraakt. We benaderen en behandelen (werk)stress verkeerd. Er wordt niet naar de juiste oorzaken van stress gekeken. Als we uitputting gewoon accepteren, dan gaat dat bijna ongemerkt en moeiteloos over naar echt opgebrand zijn. Kortom we nemen geen tijd om op te laden. Mensen denken vaak 'ik verbruik te veel energie'. Maar daar is helemaal niets mis mee. Het probleem is dat er te weinig energie bijkomt.

We negeren de fundamentele vraag: wat gééft energie?

Op het moment dat je telefoon leeg is, leg je hem dan een week op de vensterbank, of hang je hem aan een oplader? Dat is het verschil.

Kortom, er is geen energie meer, het lichaam is uitgeput. Het gaspedaalzenuwstel is langdurig krachtiger geweest dan het rempedaalzenuwstelsel. Het herstelvermogen is praktisch nihil.

Een burn-out is geen depressie. Mensen met een burn-out willen nog wel dingen doen, maar kunnen fysiek niet meer.

Burn-out is een energieziekte: al je energie is uitgeput.

Depressie

Een depressie is een stemmingsziekte waarbij negatieve gevoelens overheersen.

Een burn-out kan wel aanleiding geven tot een depressie, maar dat is niet altijd het geval.

Bore-out

Wanneer er totaal geen uitdaging is, vervalt men in verveling. Wanneer dit chronisch is kan dit aanleiding geven tot een bore-out. Dit kunnen dezelfde verschijnselen zijn als bij een burn-out.

Biofeedback meting en training

Iedere vorm van (in)spanning gaat gepaard met meetbare signalen aan het lichaam die iets zeggen over de mate waarin deze spanning verwerkt wordt. Als je teveel stress of inspanning hebt ondergaan kan deze spanning dagenlang of zelfs maandenlang blijven hangen (of juist helemaal wegvallen). En dat is meetbaar! Zelfs al voordat iemand klachten ontwikkelt door over- of onderspanning. Dit doen we met biofeedbackapparatuur.

Biofeedback is een methode waarbij waarden worden gemeten en vergeleken met normaalwaarden waardoor zichtbaar wordt of er een te veel aan spanning is. Er kan getest worden of de reactie op stress adequaat is en of er herstel plaatsvindt na een stressreactie.

De waarden die 'real time' gemeten worden zijn spierspanning, hartslag en hartslagvariaties, ademhaling, handtemperatuur en huidgeleiding of te wel handvochtigheid.

Kortom, biofeedback geeft inzicht in onze psychofysiologie. Het maakt zichtbaar wat er in het lichaam gebeurt onder invloed van gedachten, gevoelens en gedrag.

Elke mentale verandering zorgt voor een fysiologische verandering, wel of niet bewust.

En andersom:

Elke fysiologische verandering zorgt voor een mentale verandering, wel of niet bewust.

Hartcoherentie

Mensen met een hoge hartritmevariabiliteit (HRV), dus met veel variërende tijden tussen de polsslagen, hebben een flexibel hart dat zich vlot kan aanpassen aan wisselende omstandigheid door het hartritme te laten variëren. Kortom hoe hoger je HRV hoe groter het aanpassingsvermogen van het hart.

Een lage HRV vindt plaats bij mensen met stress gerelateerde klachten, vermoeidheid, depressie, ziekten en een burn-out. Het hart reageert niet meer zo flexibel, het heeft zich in slopende omstandigheden lang moeten aanpassen en is moe geworden.

De gelijkmatige stijging en daling van het hartritme, synchroon met de ademhaling, is typerend voor een status hartcoherentie.

Hartcoherentiemeting en training

Tijd voor verandering!

Ervaar je te veel stress en spanning? Uit het zich (al) in fysieke en/of mentale klachten? En wil je daar iets aan veranderen en je gezondheid verbeteren? Het is nooit te laat voor verandering.

Ik help je graag om je leefstijl te veranderen gericht op de vijf pijlers (voeding, beweging, slapen, stress en hormonen). Als oefentherapeut ben ik opgeleid in het behandelen binnen de 'context' om een gezonde gedragsverandering tot stand te brengen. Oftewel niet één pijler gaat voor hét resultaat zorgen. Mijn overtuiging is dat iedereen zelf de verantwoordelijkheid heeft voor zijn of haar gezondheid en daar dus zelf sturing aan kan geven. Door meer inzicht, kennis, tools en oefeningen krijg jij weer grip en daar kan ik je bij helpen. Samen werken we aan meer vitaliteit.

Het probleem is niet het probleem. Het probleem is jouw manier van omgaan met het probleem.

Driemaal zes minuten of tweemaal tien minuten per dag is voldoende om veerkracht op te bouwen om de stress van alledag de baas te kunnen zijn.

De oefentherapeut leert je op een specifieke manier te ademen tijdens het oefenen, zodat je zenuwstelsel in balans komt en de overgang maakt naar hartcoherentie. Hartcoherentie is meetbaar, daarom zullen er meerdere meetmomenten plaatsvinden. Dat maakt hartcoherentie zo objectief en tastbaar.

Als oefentherapeut proberen we het beste uit jezelf naar boven te halen om zo een optimale samenwerking te verkrijgen tussen het hart- en het breinsysteem.

Hartcoherentietraining, een onderdeel van biofeedback, is een methode die zowel preventief als curatief kan worden ingezet in het kader van stress en burn-outproblematiek. Bovendien is de trainingstijd kort, makkelijk toepasbaar en efficiënt.