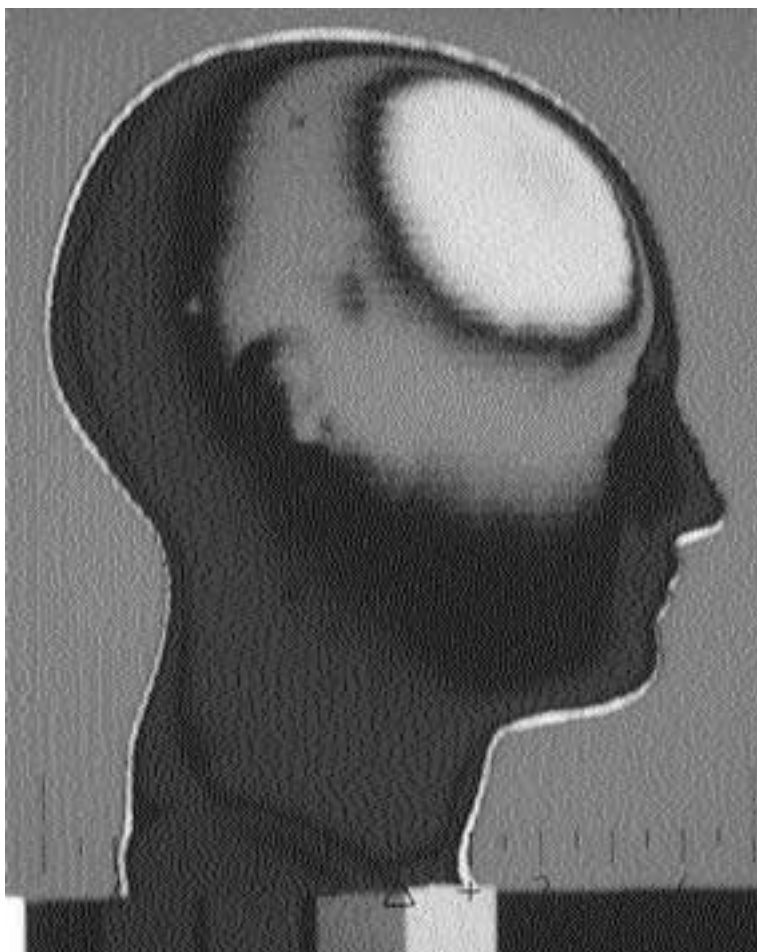


STRESS

psychische spanning, druk; toestand waarin bepaalde afweermechanismen in werking komen



Stress is één van de meest voorkomende ziektebeelden in onze westerse cultuur. Tegelijkertijd is het ook één van de meest onduidelijke ziektebeelden. Stress staat vaak aangeschreven als oorzaak van verschillende ziektebeelden. Het heeft dan ook invloed op de algemene gesteldheid van de mens, zowel op geestelijk, emotioneel en lichamelijk niveau. Stress omvat vele soorten en vormen. De meest bekende vorm van stress in onze samenleving, is stress die gekoppeld is aan het 'overwerkt' raken, overspannenheid en de burnout.

Hans Selye gaf 30 jaar geleden al de eerste definitie van stress. Hij stelde dat stress "een antwoord is van ons organisme op een bepaalde stimulus die in eerste instantie moet worden gezien als een reactie van het organisme om zich aan te

passen aan een abnormale situatie die soms zelfs de voorbode is van verschillende kenmerkende ziekten."

Daaropvolgende studies beschouwden stress als "het directe gevolg van een emotionele activiteit die wordt veroorzaakt door invloeden van buitenaf, de zgn. stressveroorzakende stimulansen. Deze emotionele reactie is een nogal complex fenomeen dat zijn oorsprong vindt in bepaalde delen van de hersenen."

Stress is een opstapeling van irritaties, frustraties en omstandigheden. Stress is een gevoel van onrust en spanning, veroorzaakt door invloeden van buiten af. Mensen, maar ook dieren reageren op moeilijke of spannende gebeurtenissen die met 'stress' worden aangeduid. En tegenwoordig worden ook steeds meer kinderen met stress geconfronteerd. De moderne samenleving is immers zo georganiseerd dat niemand nog ontsnapt aan een overbelasting van het zenuwstelsel.

Stress is in tegenstelling tot wat wel eens beweerd wordt, geen ingebeelde ziekte. Het is wel een ziektebeeld dat moeilijk eenvoudig af te bakenen is, omdat de term stress gebruikt wordt als overkoepelende term voor een hele reeks klachten en ongemakken.

Het woord stress is zozeer een deel geworden van het dagelijkse taalgebruik dat het lijkt alsof er ergens een soort entiteit bestaat die 'stress' heet. Het woord stress staat in de regel voor een wijde verzameling van fenomenen dat het onterecht is om die allemaal onder één noemer te plaatsen. Feit is wel dat er concrete oorzaken zijn of een combinatie van oorzaken die stressfenomenen veroorzaken en deze zijn voor iedereen verschillend.

Er bestaat niet zoiets als 'stress' en een 'antwoord op stress' is dus ook moeilijk te geven. Er zijn alleen specifieke oorzaken in specifieke situaties en als de diagnose niet klopt, zal de voorgeschreven oplossing zeker niet voor een echte oplossing zorgen, slechts voor een tijdelijke opluchting. Stress wordt al te vaak benaderd als een individueel probleem. Ook de organisatie waarin het individu werkt en zijn omgeving kunnen een belangrijke rol spelen.

Er is dus niet één enkele stressbron, maar een combinatie van een heleboel bronnen. Stress is m.a.w. het resultaat van de combinatie van te

hoge verwachtingen en verplichtingen in combinatie met te weinig steun van de omgeving.

Binnen de werkomgeving hebben we het dan over bv. het lawaai, de verlichting, de temperatuur, de arbeidsrisico's, de ergonomie, het personeel(stekort),... het onregelmatige werken, de beloning, de vooruitzichten, de werkrelaties (slecht sociaal contact), de werkinhoud (moeilijke inhoud, strakke deadlines, altijd hetzelfde moeten doen, geen duidelijke opdrachten,...)

Op individueel niveau spelen uiteraard de persoonlijke kenmerken een grote rol. Hierdoor ervaren niet alle personen stress op dezelfde manier. Onder persoonlijke kenmerken verstaan we leeftijd, geslacht, karakter (introverte mensen die heel emotioneel van aard zijn, zijn kwetsbaarder, daar zij vaker vlug ongerust zijn, eenzaam zijn en een sombere kijk op de wereld hebben). Ook de gezinssituatie kan een rol spelen: een echtscheiding, een knallende ruzie met ouders, een gebroken relatie, een verhuis,...

Stress komt dus bij iedereen voor, elke dag, het hoort erbij. Datgene wat een persoon overkomt, bepaalt echter maar voor een deel of die persoon last heeft van stress. Van groot belang is hoe die persoon in elkaar zit, hoe die tegen het leven aankijkt en hoe die zich gedraagt. Last hebben van stress is immers altijd het resultaat van een optelsom aan factoren.

Stress hebben is in principe niet ongezond, tenzij er geen tijd is om bij te komen van de stress en de inspanning of wanneer een gevraagde inspanning veel te groot is.

Belangrijk hierbij is de balans tussen iemands draaglast en draagkracht, nl. het evenwicht tussen de eisen die aan een persoon worden gesteld en hetgeen die persoon aankan. Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht, ontstaan problemen. Het lichaam put zich alsmaar verder uit, in een poging aan de gestelde eisen te voldoen. Het heeft geen tijd meer om zich te herstellen. De stress wordt te groot en de prestaties worden slechter. Dit leidt tot overspannenheid of burnout.

De draagkracht van een persoon wordt enerzijds bepaald door persoonlijkheid en eigenschappen, zoals de mate van zelfvertrouwen, de neiging tot perfectionisme en het wel of geen moeite hebben met het vragen van steun. Anderzijds speelt ook de leeftijd een rol: gezond eten, niet roken, bewegen en voldoende ontspanning zorgen voor een fit lichaam en dat vergroot het incasseringsvermogen.

Een stressmaatschappij?

Er is steeds de noodzaak om meer en meer te presteren. De samenleving is een echte stressmaatschappij geworden. Kenmerkend hiervoor is het feit dat maatschappelijk succes steeds in mindere mate afhangt van afkomst en privileges en steeds meer van talent, initiatief, geluk en de sociaal-culturele omgeving (gezin & milieu). Een tweede typerend kenmerk is dat niemand zeker is van zijn maatschappelijke positie.

Werknemers moeten steeds bijleren om hun positie of baan te kunnen houden. Die kwetsbaarheid genereert stress. Een derde kenmerk is dat iedereen vecht voor zijn eigen positie, wat dan weer tot gevolg heeft dat er weinig maatschappelijke solidariteit is. Een vierde en laatste kenmerk die de stressmaatschappij kenmerkt, is de kloof tussen degenen die wel succesvol zijn in de prestatie maatschappij en degenen die niet mee kunnen komen.

Stress is ook deels cultuurgebonden. Of iets als stress en daarmee als probleem wordt gedefinieerd, verschilt per samenleving en per beroep. Het vermogen om met veranderingen en onzekerheden om te gaan, is groter bij de jongere generatie dan bij de oudere.

De psychiaters Holmes & Rahe maakten in 1967 een 'Social Readjustment Scale' waarin ze een rangorde opstelden van 43-top-stressgebeurtenissen. Het overlijden van een partner en de echtscheiding of scheiding van tafel en bed staan er in de top 3. Op nummer 8 staat de eerste stressgebeurtenis die met werk samenhangt: nl. ontslag. Dat spanning niet altijd negatief hoeft te zijn, komt in deze rangordelijst ook duidelijk naar voren: bv. meer gaan verdienen en de geboorte van een kind.

De soorten stress: positieve stress, normale stress en negatieve stress.

Positieve stress is een fenomeen dat zich voordoet wanneer de aanleiding van stress als het ware als een uitdaging beschouwd wordt. Sommige personen hebben dit nodig om te kunnen presteren.

Met **normale stress** bedoelen we die stressmomenten die heel snel weer voorbijgaan. Een voorbeeld kan dit verduidelijken.

Je wordt naar het kantoor van je baas geroepen, maar je hebt geen flauw idee waarover het zou kunnen gaan. Je krijgt stress. Blijkt dat je baas gewoon wat extra uitleg wil bij een rapport. Eenmaal je dit weet, verdwijnt de stress.

Deze stress houdt wel iets langer aan dan posi-



tieve stress, maar vormt geen probleem, omdat er genoeg afleiding en rust is.

Negatieve stress is de transformatie van wat aanvankelijk ervaren wordt als positieve stress. Dit kan mensen ziek maken. De aanleiding van deze stress is niet langer een uitdaging, maar een bedreiging.

De persoon zal zich gestresseerd voelen wanneer zijn/haar capaciteiten niet langer in evenwicht zijn met wat van hem/haar verlangd wordt. Het moment waarop dit gebeurt, is afhankelijk van persoon tot persoon.

Stress op het werk

De werkdruk is een veel voorkomende stressveroorzaker. Denk maar aan tegenstrijdige eisen van een chef; te weinig training en instructie; slechte relaties met collega's. Iedereen heeft er zeker al eens mee te maken gehad.

De top 10 in de werkstress

- de direct leidinggevende
- onzekerheid over de toekomst
- collega's
- te veel werk
- de papierberg
- te moeilijk werk
- te makkelijk werk
- onduidelijke communicatie
- gebrek aan waardering
- conflicten met chef, collega's of een andere afdeling

Een zekere mate van stress op het werk is echter nodig om te presteren. Het maakt een persoon extra scherp en alert. Sommigen onderpresteren zelfs als ze niet gestresseerd zijn. Stress op het werk hoeft niet enkel te ontstaan wanneer iemand 'overwerkt' is, integendeel, onderbelasting kan ook een bron van stress zijn, als een werk bvb. te eenvoudig en langdradig is.

Kinderen en stress

Kinderen en stress hoor ik u denken? Zij hebben toch een onbezonnen bestaan? Dat was inderdaad zo, maar de maatschappij is zo geëvolueerd dat zelfs zij er niet aan ontsnappen. Kinderen zijn gelukkig flexibel en kunnen veel hebben, maar ook hun aanpassingsvermogen is beperkt. Het zou niet realistisch zijn het tegendeel te denken. Ze kunnen immers niet alles aan. Indien ze langdurig onder stress staan, heeft dit ook voor hun lichamelijke gevolgen. In sommige gevallen lijdt zelfs hun persoonlijkheid eronder.

Stressveroorzakende factoren voor kinderen

- de kwaliteit van het leven: het hebben van vriendjes en vriendinnetjes; de sfeer thuis en op school;
- plaatsbepaling: een nieuw broertje of zusje in het gezin wordt door kinderen vaak beschouwd als concurrentie; ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn;
- onstabiele relaties: spanningen in het gezin; verandering van de omgeving;
- nieuwe situatie: een verhuis
- persoonsgebonden factoren: iedere persoon heeft een eigen omslagpunt tussen aanvaardbare en onaanvaardbare stress, ook kinderen;
- problemen thuis: ouders verwachten teveel; een ernstige ziekte; huwelijksproblemen;
- hoge taakeisen: leerproblemen; altijd de beste moeten zijn;
- leven op school: plagen en pesten; de druk om te presteren.

Kinderen hebben een stabiele situatie nodig om op te groeien en dat is vaak niet het geval. Financiële problemen van de ouders, stress op het werk van de ouders, de druk op school,... kunnen deze stabiliteit in de weg staan. Het is enorm belangrijk om de tekens van stress bij kinderen te begrijpen en tijdig op te vangen, daar dit een eerste aanzet vormt tot verbetering. Het negeren ervan zou wel eens kwalijke gevolgen op langere termijn kunnen hebben. Kinderen die thuis en op school steeds hun gevoelens van angst en verdriet moeten onderdrukken lopen meer risico op stress en pijnklachten.

Kinderen hebben al af te rekenen met een zekere mate van angst en spanning, eigen aan de leeftijd. Adolescentie is immers een periode van onzekerheid. Ze zijn op zoek naar een identiteit, een eigen persoonlijkheid en proberen meer los te komen van de ouders.

Informatie aan de kinderen zelf geven, draagt bij tot een efficiëntere bestrijding van stress. Via bvb. speltechnieken en tekensessies kunnen kinderen perfect weergeven wat er in hen omgaat. Wanneer jongeren bvb. met examenstress en faalangst leren omgaan, zullen ze dit later ook efficiënter kunnen gebruiken in bvb. hun werksituatie.

Het is vooral belangrijk dat er met de kinderen gepraat wordt. Het kind moet zijn of haar verhaal kunnen doen, zodat er samen op zoek kan gegaan worden naar de bronnen die de stress veroorzaken. Daarnaast is het praten over gevoelens een niet te negeren factor. Het heeft geen zin

geheimzinnig te doen over verdriet, angst, boosheid, vreugde, trots, ... ze moeten leren hun negatieve gevoelens uit te drukken. Ontspanningsoefeningen kunnen ook hun steentje bijdragen.

Enkele feiten

Tijdens het schooljaar worden in Engeland anderhalve keer meer kinderen opgenomen in het ziekenhuis met hevige buikpijn dan tijdens de vakantieperiodes. 27% van die kinderen heeft buikpijn zonder dat er sprake is van enige lichamelijke oorzaak en kan na een onderzoek naar huis. Dit is een gevolg van de toenemende druk op kinderen in de school. Toch is enige vorm van spanning op school nodig om te presteren. Drie kwart van de leerlingen komt onder spanning als de leerkracht geen rekening houdt met hun tempo van begrijpen.

Ook in Vlaanderen stellen kinderpsychologen vast dat steeds meer kinderen klagen over hoofd- en buikpijn als het school is. Tijdens het weekend en de vakanties voelen ze zich veel beter! Uit een onderzoek bij 1.127 kinderen bleek dat drie op de tien Vlaamse kinderen tussen 10 & 14 jaar geregeld klagen over buik-, hoofd- en nekpijn. Ze liggen 's nachts wakker en kunnen zich moeilijk concentreren bij hun schoolwerk. Kinderen van gescheiden ouders zijn nog stressgevoeliger.

Stressklachten

Stress uit zich niet in één bepaald ziektebeeld. Zelfs van dag tot dag kunnen de ongemakken verschillen. We sommen er hier enkele op: sombere buien, niet meer kunnen genieten, niet meer tot rust kunnen komen, prikkelbaarheid en irritatie, verminderde interesse, cynisme, besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid, rugpijn, nek- en schouderpijn, hartkloppingen, diarree, eetmoeilijkheden, slaapproblemen, gespannen gevoel, prikkelbaarheid, lusteloosheid, asociaal gedrag, desinteresse voor het uiterlijk, desinteresse voor hobby's, zich isoleren van anderen, concentratiegebrek, ...

Mensen hebben maar ten dele invloed op de last die ze van stress ondervinden. Nogal wat gebeurtenissen in het leven gaan buiten de directe wil om, maar veroorzaken wel veel stress.

Dit kan gevolgen hebben: hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, rugklachten, maagzweer, depressie, burn-out, oververmoeidheid, overdreven alcoholgebruik, hyperventilatie, angstaanvallen, concentratieproblemen, verlies van zelfvertrouwen, ...

In stresssituaties zijn er altijd twee componenten: de fysiologische, waarbij het lichaam extra hormonen aanmaakt, wat op lange termijn kan leiden tot ziektes en ongemakken en de psychologische, waarbij gewijzigde gedragingen en gevoelens optreden.

Tips van deskundigen voor de bestrijding van stress

In de eerste plaats is het uiteraard belangrijk dat de oorzaak gezocht wordt. Dit kan je doen door bvb. een week lang een soort 'stress-dagboek' bij te houden, waarin u de oorzaak van stress noteert, de signalen bij uzelf en een stress-score op een schaal van 1 tot 10.

Een tweede belangrijke stap in de bestrijding van stress zijn de ontspanningsoefeningen: yoga, meditatie, massage, ... alsook sportbeoefening.

Dit werkt ontspannend en verhoogt de weerstand tegen stress. Leuk om weten is dat 2 à 3 keer in de week gaan sporten, het humeur verbetert!

Het is daarnaast ook van belang dat je anders gaat denken: een realistischer en ontspannen kijk op de werksituatie helpen u al een heel eind op weg.

Niet alleen anders gaan denken, maar ook anders gaan werken, bvb. via time-management, wat staat voor een effectief en efficiënt tijdsgebruik. We denken dan aan voldoende pauzes, meer delegeren, beter plannen, prioriteiten stellen en het niet uitstellen van klusjes!

Het is ook belangrijk dat je steun durft te vragen, aan je chef, je collega's, een bedrijfsarts, professionele hulp, ...

Daarnaast is het ook belangrijk om jezelf te verwennen: meer luieren, eens lekker gaan shoppen, massageballetjes, badolie,

Wil je weten hoe stressbestendig jij wel niet bent, doe dan de stresstest op:

<http://www.vacature.com/scripts/indexpage.asp?headingID=2673>

BRONNEN

- <http://www.intermediar.nl/loopbaan/dossiers/stress/lo-stressdos.html>
- <http://www.vacature.com/scripts/indexpage.asp?headingID=1103>
- <http://www.femistyle.be/nl/gezondheid/stress.html>
- <http://www.fysiotherapie-amsterdam.nl/stress.html>
- <http://users.skynet.be/sky50779/stress.htm>
- http://www.menscentraal.nl/tekst_Jan_Bommerez.htm
- <http://content.monsterboard.nl/gezondheid/stress/wat/top/>
- http://www.trendystyle.net/psyche/psyche/stress_2.html
- <http://content.monsterboard.nl/gezondheid/stress/wat/top/>
- <http://www.medinet.be/shownews.asp?ID=758>
- <http://www.klasse.be/archieven/archieven.ta?actie=detail&nr=9253>

