



Stress en Burnout

Stress

Stress is een vrij onschuldige lichamelijke reactie op stressoren. Bij stressoren kun je denken aan werkdruk, geluidsoverlast en emotionele gebeurtenissen. Als de stressoren echter langdurig aanwezig blijven, kan de stress je te veel worden en kun je last krijgen van een burnout.

Wat is stress?

Er zijn drie soorten stress. Met dagelijkse irritaties hebben we allemaal wel eens te maken. Bij langdurige spanningen kun je bijvoorbeeld denken aan problemen of je werk of met je partner en bij traumatische gebeurtenissen aan ontslag of het overlijden van een dierbare.

Als er te veel stress is, kan dat resulteren in verschillende klachten, zoals:

- vermoeidheid
- lichamelijke klachten
- hartkloppingen
- opgejaagd gevoel
- verminderd concentratievermogen

Burnout

Als er sprake is van langdurige stress, kan dit resulteren in een burnout. Dit wordt ook wel overspannenheid genoemd. Bij een zuivere burnout kun je vrij plotseling tot stilstand komen. Haast als een auto die zonder benzine komt te staan. Het is dan bijna onmogelijk om nog iets te ondernemen omdat je zeer zwaar vermoeid bent. Andere symptomen van burnout zijn:

- Cynisch zijn over je werk
- Concentratieverlies
- Emotioneel instabiel zijn
- Geheugenproblemen
- Slaapproblemen
- Leeg en uitgeput gevoel

Je zou kunnen stellen dat burnout een zeer zware variant is van stressproblematiek. Burnout treedt ook vaak op nadat er langdurig sprake is geweest van stress.

Behandeling van stress en burnout

Of iemand last krijgt van stress heeft niet alleen te maken met de hoeveelheid en de aard van de stressoren, maar ook met de manier waarop er met die stressoren omgegaan wordt. Sommige mensen kunnen bijvoorbeeld vrij goed met werkdruk omgaan en anderen kunnen hier gemakkelijk van in de stress schieten.

Behandeling richt zich dan ook op het controleren van de stressoren door rust te nemen en door minder op je schouders te nemen. Het richt zich echter ook op de manier waarop je tegen stress aankijkt. Leren relativeren, je grenzen durven uitspreken en actief ontspanning zoeken zijn allemaal manieren om je stress onder controle te krijgen. Tot slot kijken we meestal naar je "werkvaardigheden". Daarbij kun je denken aan time-management, kunnen delegeren, prioriteiten leren stellen enzovoort.

Ik geef er de voorkeur aan om tijdens de behandeling van je burnout in contact te blijven met je werkgever. Ervaring leert dat de behandeling beter verloopt als er heldere communicatie is tussen alle partijen. Hierbij hanteer ik uiteraard wel de regelingen omtrent vertrouwelijkheid die je mag verwachten van een therapeut.

Hoe te beginnen met de behandeling van Stress of Burnout?

Als jij last hebt van stress of een burnout hebt, is het zonde om hiermee door te blijven lopen. Een korte, geconcentreerde therapie van 5 sessies kan er namelijk voor zorgen dat je weer veel positiever in het leven staat, met meer energie, maar ook meer ontspannen en gewapend met het woordje '**nee**'.