

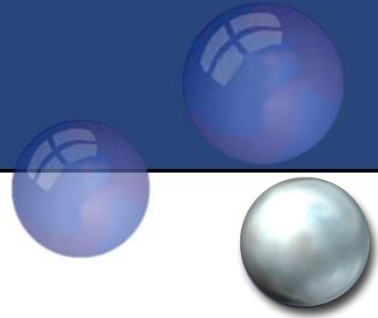
# STRESS & BURN OUT

# Wat is stress?



# Wat is stress?

- Stress maakt onderdeel uit van het stofwisselingsproces met als doel om energie aan te maken.
- Deze energie is de brandstof op basis waarvan een persoon kan functioneren.



# Wat is stress?

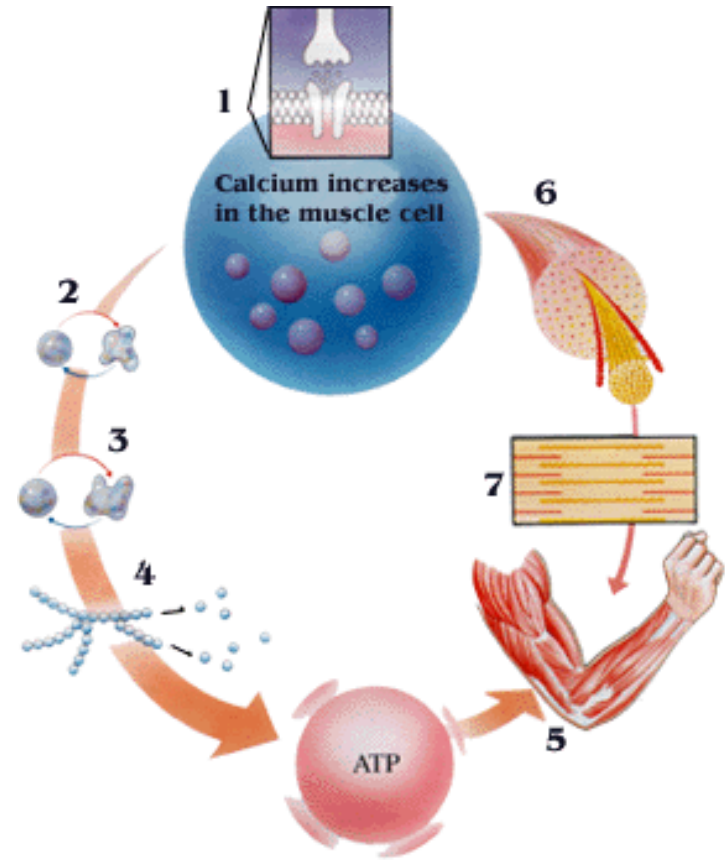
- Stress is een ingewikkeld proces waarbij onder andere suikers en koolhydraten worden vrijgegeven, die (met name) door de skeletspieren in het lichaam worden verbrand.
- Het gevolg is dat er energie vrijkomt.





# Wat is stress?

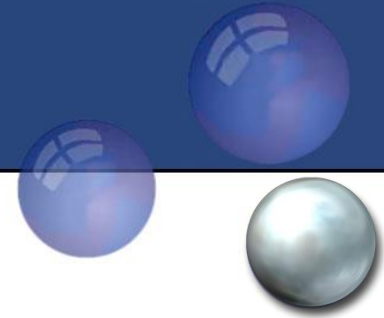
- De verbranding van suikers in de skeletspieren, gebeurt door tracties. Hierbij spannen de spiervezels aan, om vervolgens weer te ontspannen.
- De mate van calcium speelt een cruciale rol bij het omzetten van suikers naar energie (ATP).



*De ontdekking van de invloed van calcium bij het genereren van energie is in 1992 gedaan door de nobel prijswinnaars Fisher en Krebs. De tekening is afkomstig uit dit onderzoek.*



# Waar heb je stress voor nodig?



Stress maakt het mogelijk om:

- Te lopen.
- Recht op te zitten.
- Een kopje te pakken.
- Te denken.
- Te dansen.
- Te zingen.
- Te lezen.
- Te begrijpen.
- Te handelen.
- Et cetera.

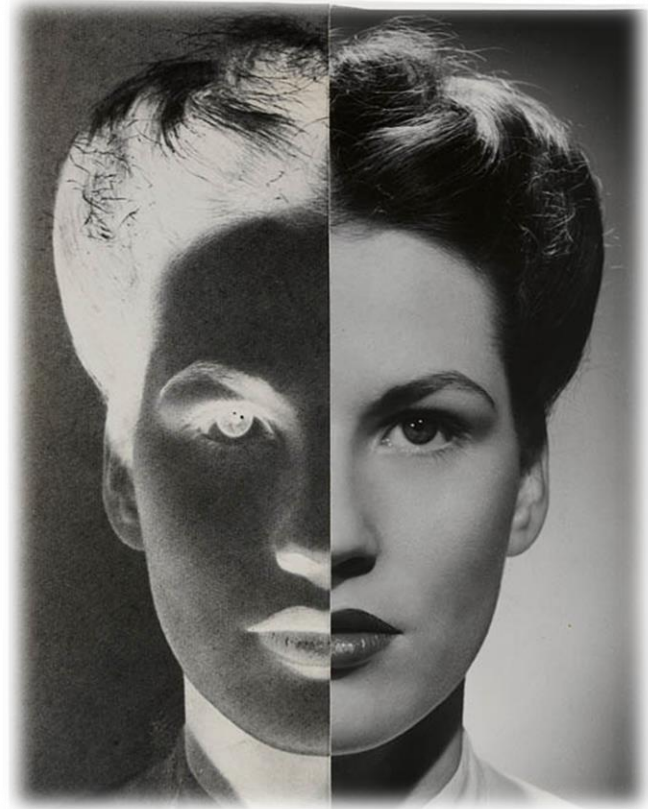


Is stress positief  
of negatief?



# Is stress positief of negatief?

- Stress is een natuurlijk lichamelijk proces, dat niet positief of negatief is. *Het is.*
- Echter kan de *mate*, de *intensiteit* en de *omvang* van stress een positief of een negatief effect hebben op het functioneren van een persoon.





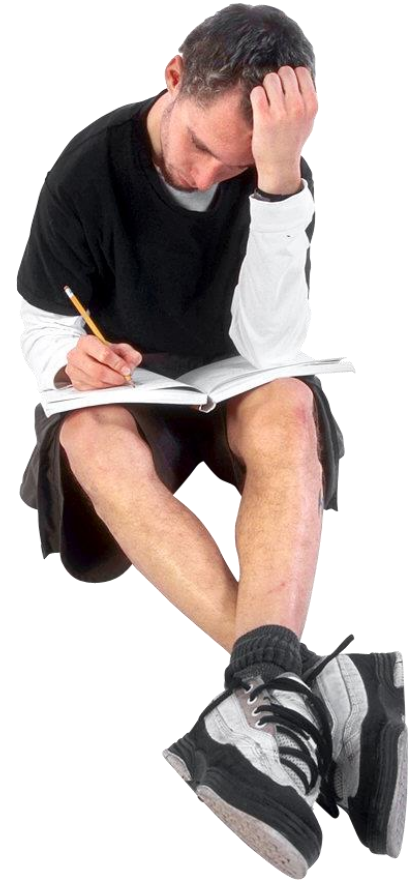
# Is stress positief of negatief?

Als een persoon niet dat kan doen wat hij wil doen en/of wat redelijkerwijs van hem mag worden verwacht, dan wordt de persoon belemmerd, beperkt, geblokkeerd of begrenst in zijn functioneren.



# Is stress positief of negatief?

- Een automatisch gevolg is dat de persoon te weinig of teveel energie aanmaakt. In dat geval heeft de mate, de intensiteit en/of de omvang van de stress een negatief effect op de persoon.
- Waarom? Omdat de persoon niet langer kan functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht.



# Is stress positief of negatief?

- Als een persoon wel kan functioneren op basis van redelijke verwachtingen van zichzelf en/of anderen, dan heeft stress een positief effect op de persoon.
- In dit geval zal de stress stimulerend, prikkelend, motiverend en uitdagend werken.



# Een positief of een negatief effect?

- Het effect van stress kan door de persoon worden geregistreerd, als hij over de kwaliteit beschikt om zijn lichaam te scannen en als hij over voldoende kennis beschikt om de effecten van stress als zodanig te herkennen.
- Een experiment maakt het verschil tussen het positieve en negatieve effect van stress meteen duidelijk.





# Een positief of een negatief effect?

- Het experiment: Ga op 1 been staan. Zorg ervoor dat het andere been minimaal 30 centimeter boven de grond zweeft.
- Je mag geen ondersteuning zoeken bij een stoel, een andere persoon of een muur.
- Registreer wat er in de komende minuten met je gebeurt.



# Een positief of een negatief effect?

- Heb je de overgang tussen de positieve effecten en de negatieve effecten van stress ervaren?
- In het begin heb je kunnen merken dat er extra energie wordt aangemaakt om te kunnen blijven staan op één been. Zodra je echter langer blijft staan dan begint het ongemakkelijk en zelfs pijnlijk te worden. De negatieve effecten van stress zijn dan actief.



# Een positief of een negatief effect?

- Het experiment laat op eenvoudige wijze zien dat het positieve of negatieve effect zich niet alleen beperkt tot het lichamelijke niveau, maar dat het ook effect heeft op het psychische- en het handelende niveau (functioneren).
- Het positieve effect van stress maakt het mogelijk om je goed te voelen en te denken dat je 'bergen kunt verzetten'.



# Een positief of een negatief effect?

- Het negatieve effect van stress kan ervoor zorgen dat je gefrustreerd, angstig of zelfs agressief en lichamelijk ziek wordt.
- Welke gevolgen een positief of een negatief effect uiteindelijk heeft, is afhankelijk van de *tijdsduur*, de *frequentie* en de *intensiteit* van de ervaren stress.





# Wat activeert stress?



# Wat activeert stress?



Er dient een  
aanleiding te zijn  
voor het lichaam  
om energie aan te  
gaan maken.



# Wat activeert stress?

- Als de aanleiding ontbreekt, bijvoorbeeld in een stressarme omgeving in een ziekenhuis, zal het lichaam een lage energieproductie kennen.
- Een lage energieproductie heeft dan ook direct een neerslag op de kwaliteit van de spieren, die wat betreft de omvang en de capaciteit zullen inboeten. Een persoon zal op zo'n moment minder goed functioneren.



# Wat activeert stress?

- Het kan echter ook gebeuren dat de persoon overprikkelt raakt en het lichaam overgaat tot een hoge energieproductie.
- De aanleiding om over te gaan tot het produceren van energie, wordt ook wel een stressor genoemd. M.a.w.: de veroorzaker van de ervaren stress.





# Wat activeert stress?

- Een stressor kan zowel haar oorsprong vinden *buiten* als *in* de persoon zelf, maar in de meeste gevallen zal er sprake zijn van een combinatie van die twee.
- Zo kan, bijvoorbeeld, een collega voorbij komen lopen met een broodje kroket. Je begint een boterham te eten, maar legt hem weg omdat de geur van de kroket te verleidelijk is. Je wilt ook een broodje kroket bestellen.



# Wat activeert stress?

- De stressoren ontstaan in en/of buiten de persoon, dit wordt ook wel: druk, genoemd.
- De invloed die de persoon probeert uit te oefenen op de druk, wordt ook wel: interne en externe controle genoemd. Bij de interne controle richt de persoon zijn aandacht op de druk die zijn oorsprong in de persoon vindt, terwijl bij externe controle de persoon invloed probeert uit te oefenen op de druk die van buitenaf komt.



# Wat gebeurt er in het lichaam?



# Wat gebeurt er in het lichaam?

- Als je stress ervaart dan vinden er diverse lichamelijke acties plaats. Het is belangrijk om te begrijpen dat de lichamelijke reacties onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.
- De mate waarin dat de lichamelijke reacties zich manifesteren is afhankelijk van de stressoren en de druk die hierdoor wordt opgeroepen.



# Wat gebeurt er in het lichaam?

- Voor het optillen van een kopje koffie is weinig energie nodig en dus kunnen de lichamelijke reacties beperkt blijven.
- Het meest opvallendst manifesteren de lichamelijke reacties zich in het geval van een negatief effect.





# Wat gebeurt er in het lichaam?

1. Eén of meerdere stressoren veroorzaken een vorm van druk, die om handelen van de persoon vraagt. Het zenuwstelsel geeft de opdracht aan diverse klieren om adrenaline (epinefrine) en cortisol vrij te geven. Het lichaam wordt hierdoor geactiveerd. Zo gaat het hart sneller kloppen, stijgt de bloeddruk, verandert het spijsverteringsproces en stijgt het glucoseniveau in het bloed. Als de behoefte is bevredigd en/of de dreiging is afgenomen, treedt er een rustsituatie op waarbij de waarden zich herstellen.



# Wat gebeurt er in het lichaam?

- 
2. De spieren spannen aan en verbranden onder andere glucose en koolhydraten. Hierdoor komt er energie vrij. Echter als de spieren een te lange tijd aangespannen blijven, kan de persoon te maken krijgen met psychosomatische klachten, zoals: hoofdpijnen, migraine, harde en pijnlijke spieren, peesontstekingen en dergelijke.



# Wat gebeurt er in het lichaam?

- 
- 
3. De ademhaling wordt in de regel sneller en gaat hoger in de borstkas zitten. Hierdoor ontstaat er een kans dat de persoon gaat hyperventileren.





# Wat gebeurt er in het lichaam?

4. Het cardiovasculair systeem (hart- en bloedvaten) worden geactiveerd, zeker als er sprake is van acute stress. De hartslag zal gaan versnellen, waardoor er meer bloed in een kortere tijd door het lichaam wordt gepompt. Hierdoor worden gemakkelijk de hormonen adrenaline en cortisol als ook glucose en koolhydraten verspreid. Het frequent blootgesteld worden aan acute stress kan problemen gaan veroorzaken aan het hart en de bloedvaten.



# Wat gebeurt er in het lichaam?

5. De stresshormonen (adrenaline/epinefrine en cortisol) zorgen ervoor dat de lever meer glucose vrijgeeft aan het bloed.
6. De persoon kan 'vlinders' in zijn buik gaan ervaren, soms gepaard gaande met pijn, misselijkheid en/of brandend maagzuur. De spijsvertering in de darmen gaat of sneller of juist langzamer werken, waardoor de persoon te maken kan krijgen met diarree of obstipatie.





# Wat gebeurt er in het lichaam?

7. Stress heeft ook effect op de potentie en de kwaliteit van de spermacellen bij mannen. Bij vrouwen kan stress de menstruatiecyclus ontregelen en kan de seksuele lust afnemen.



# Is stress exclusief voor mensen?



# Is stress exclusief voor mensen?

- Nee, ook dieren hebben te maken met stress als een middel om energie vrij te maken om te kunnen functioneren.
- Ook dieren krijgen te maken met een positief of een negatief effect van stress op hun functioneren.



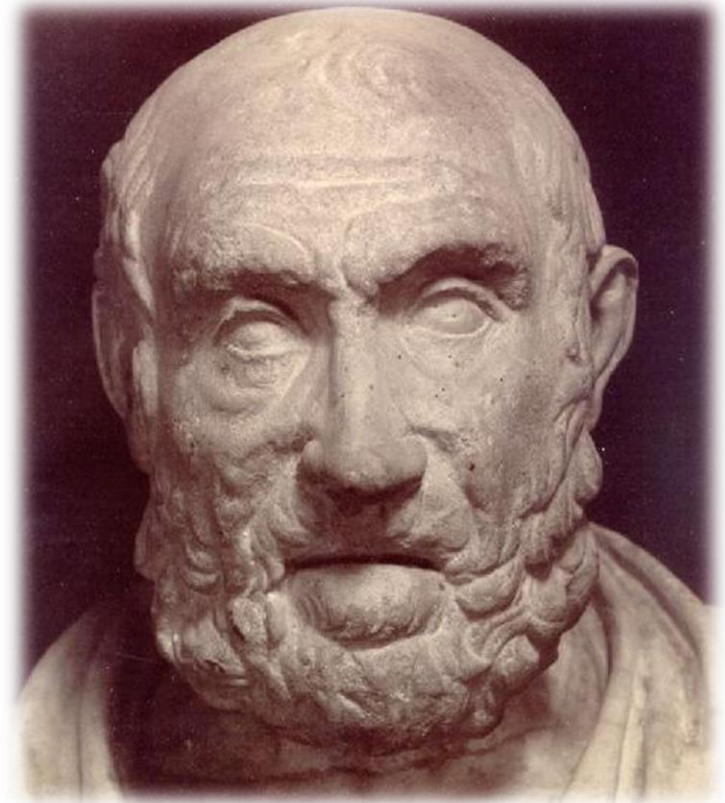


# Hoe oud is stress?



# Hoe oud is stress?

- Stress bij de mens is letterlijk net zo oud als de mens is, omdat het onderdeel uitmaakt van het stofwisselingsproces.
- In de klassieke literatuur, van bijvoorbeeld de oude Grieken, worden met name ook de negatieve effecten van stress beschreven.



*Hippocrates*





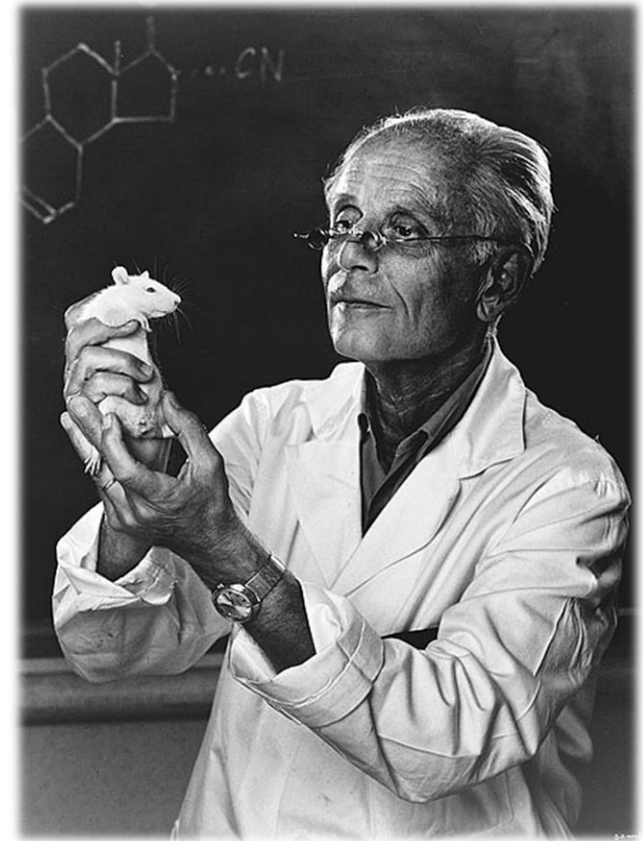
# Hoe oud is stress?

- Het woord: stress, kwam in 1303 voor het eerst voor in de Engelse taal. Het betekende toen: druk, last, tegenspoed en kracht.
- Pas in 1896 werd het woord: stress, figuurlijk gebruikt om aan te geven dat er mentale druk op een persoon werd uitgeoefend.



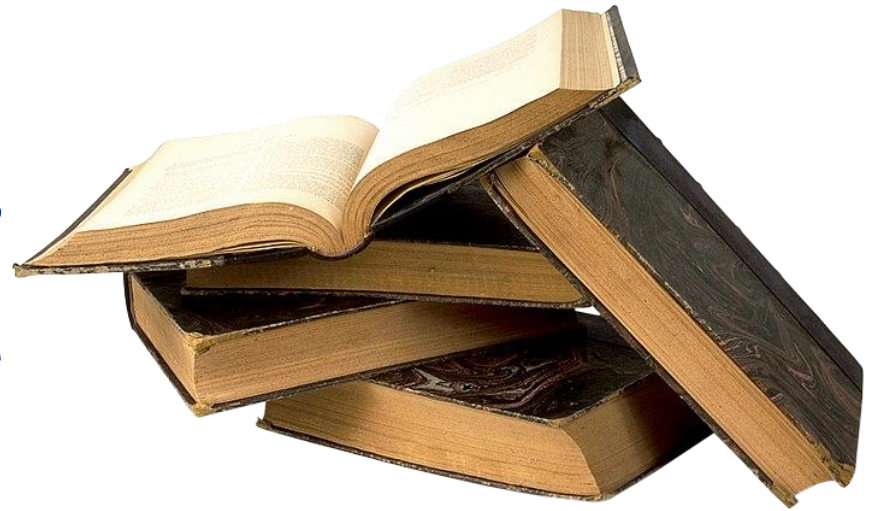
# Hoe oud is stress?

- De Canadees Hans Seyle (1907 – 1982) heeft in de jaren dertig van de vorige eeuw het woord: stress, als een medische term geïntroduceerd.
- Hierbij heeft Seyle steeds benadrukt dat stress geen ziekte was of een op zich zelf staand proces.



# Hoe oud is stress?

- Het woord: stress, komt pas sinds 1950 in het Nederlands voor.
- Sindsdien heeft het woord vele betekenissen gekregen en is het ook slachtoffer geworden van begripsvervuiling. Zo is stress bijvoorbeeld een synoniem geworden voor de negatieve effecten van stress.



# Het belang van stress?





# Het belang van stress?

- Stress kan niet worden opgelost, omdat het van essentieel belang is om te kunnen functioneren.
- Als er geen stress meer is, is er ook geen leven meer.



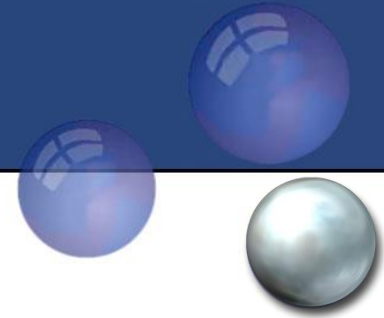


# Het belang van stress?

- Het positieve effect van stress is belangrijk omdat dit bijdraagt tot het doelgericht functioneren en de mate van succesvolheid van een persoon.
- Het kan zinvol zijn om de randvoorwaarden te bevorderen waardoor de persoon vaker te maken krijgt met de positieve effecten.



# Het belang van stress?



De randvoorwaarden die kunnen worden bevorderd zijn onder andere:

- De lichamelijke gesteldheid: de gezondheid, de kwaliteit en de belastbaarheid van het lichaam.
- Voeding: de kwaliteit, de kwantiteit, de aard en de frequentie van etenswaar.
- Beweging: de kwaliteit en het oefenen van het bewegingsapparaat.
- Gedrag: het ontwikkelen van constructieve gedragingen en omgangsvormen.



# Het belang van stress?

- Ook een negatief effect van stress kan een positieve uitwerking op de persoon hebben.
- Als bijvoorbeeld een bokser aan het verliezen is, dan gaat hij meer pijn ervaren, harder bloeden en duurt het langer voordat de wonden genezen. Het doel hiervan is de persoon te beschermen, zodat hij zich een volgende keer nog wel een keer bedenkt om zich in gevaar te brengen.



# Het belang van stress?

Als de negatieve effecten dominant zijn en ervoor zorgen dat de persoon niet langer functioneert zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht over een langere periode, dan is het belangrijk om de gevolgen van de negatieve effecten aan te pakken en tegelijkertijd de randvoorwaarden te veranderen zodat de negatieve effecten minder vaak optreden.





# Is stress persoonsgebonden?



# Is stress persoonsgebonden?

- Stress is persoonsgebonden en de manifestatievorm (de duur, de intensiteit, de uitdrukkingsvorm en de frequentie) is mede afhankelijk van de kwaliteit van het lichaam.
- Als een persoon, bijvoorbeeld, over een lage weerstand beschikt, zal hij gevoeliger zijn voor de negatieve effecten van stress dan een persoon die een hoge weerstand bezit.



# Is stress persoonsgebonden?

- Dit betekent *niet* dat iemand die lichamelijk en geestelijk gezond is minder vatbaar is voor de effecten van stress.
- Het betekent *wel* dat iemand die gezond is, zich sneller kan herstellen en dat de schade aan lichaam en geest (in de regel) beperkt blijft.



# Is stress persoonsgebonden?

De ervaring van stress en de effecten van stress zijn ook persoonsgebonden op basis van:

- Eerdere opgedane ervaringen.
- De gevolgen van negatieve en positieve effecten van stress door de jaren heen.
- De educatie van hoe om te gaan met stress, stressoren en de effecten van stress.
- De persoonlijke waarde en de functie van de effecten van stress.





# Is stress persoonsgebonden?

- Stress heeft een effect op het functioneren, ook dit is persoonsgebonden.
- Door het al dan niet functioneren, kan de omgeving van de persoon merken dat de effecten van de stress actief zijn.
- Dit gedrag kan anderen gewenst of ongewenst beïnvloeden. Ook dit is persoonsgebonden.



# Wat zijn de gewenste gevolgen van stress?



# Wat zijn de gewenste effecten van stress?

1. Het op een constructieve wijze functioneren.
2. Het realiseren van doelen.
3. Psychische stilte in plaats van psychisch lawaai.
4. Minder gevoelig voor ziekten en een sneller herstel.
5. Het kunnen genieten van behaalde successen.
6. Het bevorderen van de creativiteit en de ontwikkeling van de persoonlijke groei.



# Wat zijn de gewenste effecten van stress?

7. Het actief leren, waarbij geldt dat leren is: 'Kennis verwerven en vervolgens ervaringen op doen met de kennis, om op basis hiervan veranderend of nieuw gedrag te ontwikkelen'.
8. Het bevorderen van de nieuwsgierigheid en de leergierigheid.
9. Het bevorderen van assertief handelen.
10. Het bevorderen van (des)kundigheid.
11. Het ontwikkelen van lef en moed om uitdagingen aan te gaan.





# Wat zijn de gewenste effecten van stress?

12. Het sociale gedrag wordt bevorderd, waardoor de omgang met anderen gemakkelijker wordt.
13. Een vermindering van het aantal interpersoonlijke conflicten, ruzies en machtsstrijden.
14. Een toename van de eigenwaarde.
15. Het kunnen bevredigen van de behoeften.



# Wat zijn de ongewenste gevolgen van stress?



# Het lichaam





# Wat zijn de ongewenste effecten van stress?

## Hersenen en zenuwstelsel:

Hoofdpijnen, teneergeslagenheid, vermoeidheid, futloos, boosheid, geïrriteerdheid, meer of minder eetlust, concentratieproblemen, geheugenproblemen, slaap problemen, angsten en psychische problemen.

## Cardiovasculair systeem:

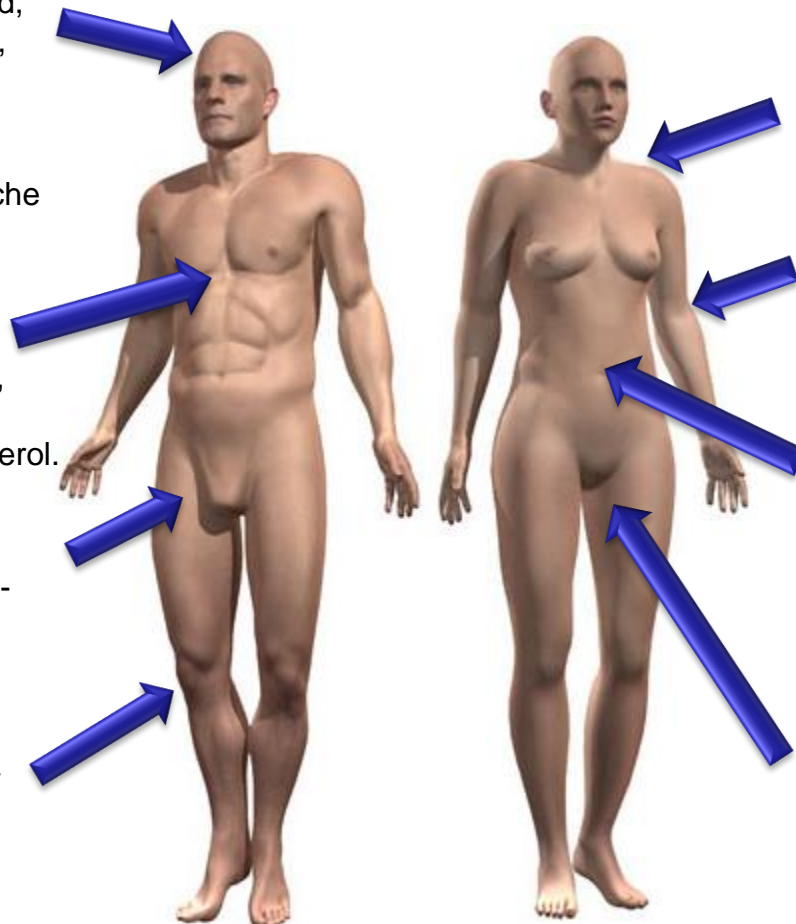
Snelle hartslag, hoge bloeddruk, verhoogd risico op een hart aanval en toename van cholesterol.

## Geslachtsorganen:

Lagere potentie, minder spermacellen, verminderd seksueel verlangen.

## Immuunsysteem (hele lichaam):

Verminderde weerstand, een trager herstel bij ziekte en verwondingen.



## De huid:

Eczeem, acne en andere huidproblemen.

## Spieren en gewrichten:

Spierpijn en aanhoudende spierspanning (in het bijzonder in de nek, de schouders en de rug), een verhoogd risico op ontstekingen aan pezen en het broos worden van botten.

## Buik en alvleesklier:

Misselijkheid, buikpijnen, brandend maagzuur, overgeven, diarree, obstipatie, toename in gewicht, spijsverteringsproblemen, kans op suikerziekte.

## Geslachtsorganen:

Een onregelmatige menstruatiecyclus, pijnlijke menstraties, verminderd seksueel verlangen.





# Wat zijn de ongewenste effecten van stress?

## Hoofd en nek:

Duizeligheid, problemen met kijken, stijve nek, nekpijnen en schouderpijnen, droge mond.

## Interne organen:

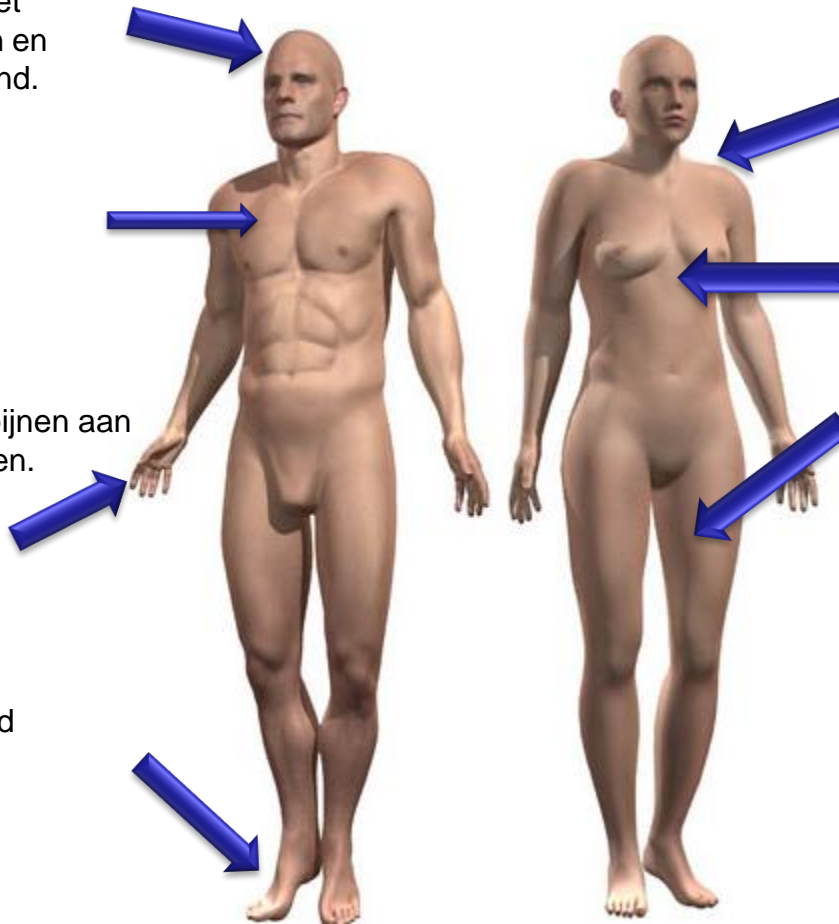
De interne organen gaan minder effectief werken.

## Handen en armen:

Last krijgen van gewrichtspijnen aan ellebogen, polsen en handen. Gevoel alsof er naalden in de handen en voeten worden gestoken. Vochtige handen.

## Voeten:

Zweetvoeten, een brandend gevoel onder de voetzolen, voetpijnen, een gevoel van dofheid aan de voeten.



## De rug:

Pijn tussen de schouderbladen, gewrichtspijnen en last van de ruggesgraat..

## Hele lichaam:

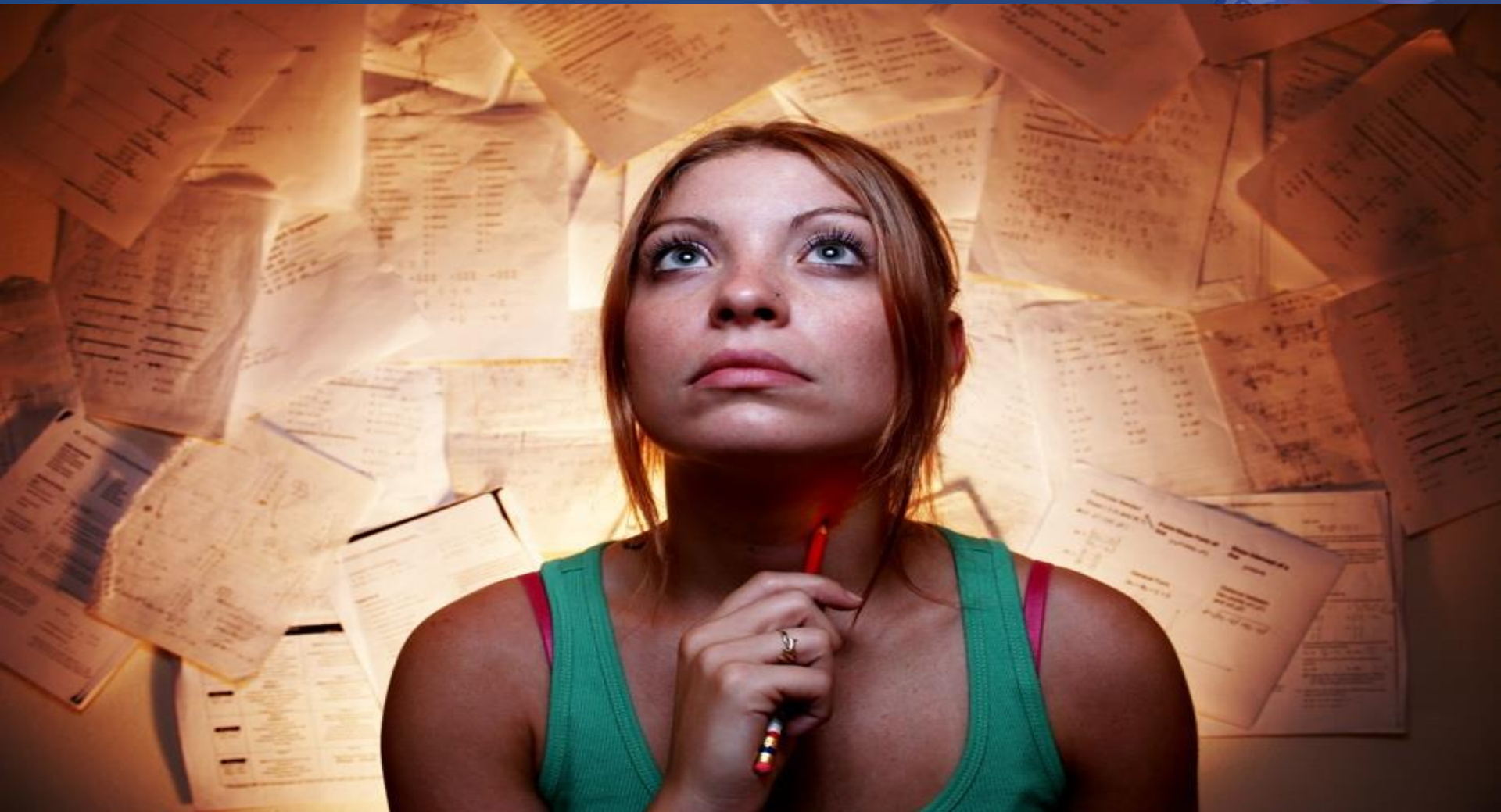
Vermoeidheid en het moeilijk kunnen revitaliseren.

## Benen:

Spierspieren in de bovenbenen en de onderbenen. Gewrichtspijnen aan de knieën en de enkels. Krampen in de spieren.

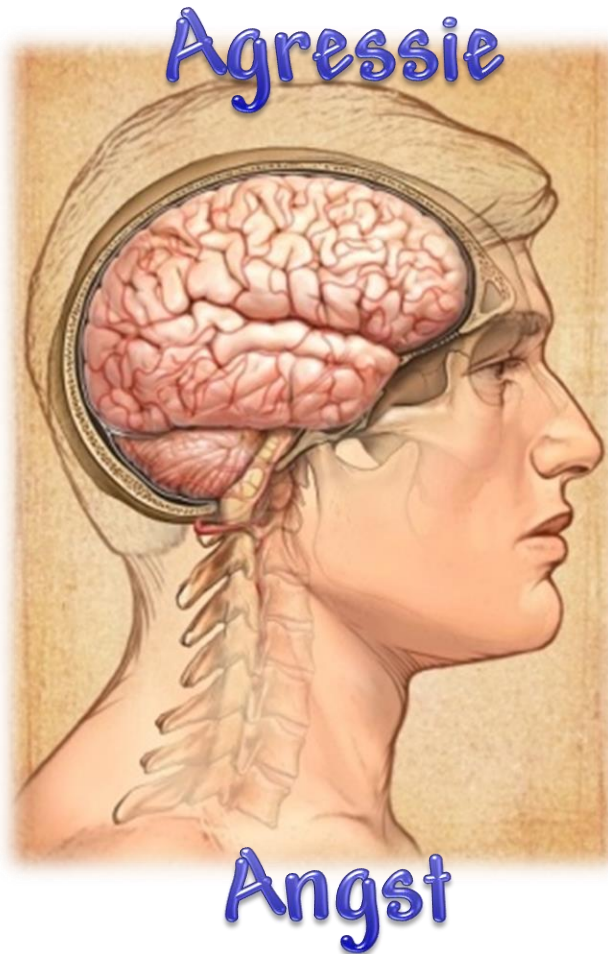


# De psyche



# Wat zijn de ongewenste gevolgen van stress?

Machteloosheid  
Vijandigheid  
Geestelijke  
vermoeidheid  
Besluiteloosheid  
Denkstoornis  
Psychisch  
lawaai

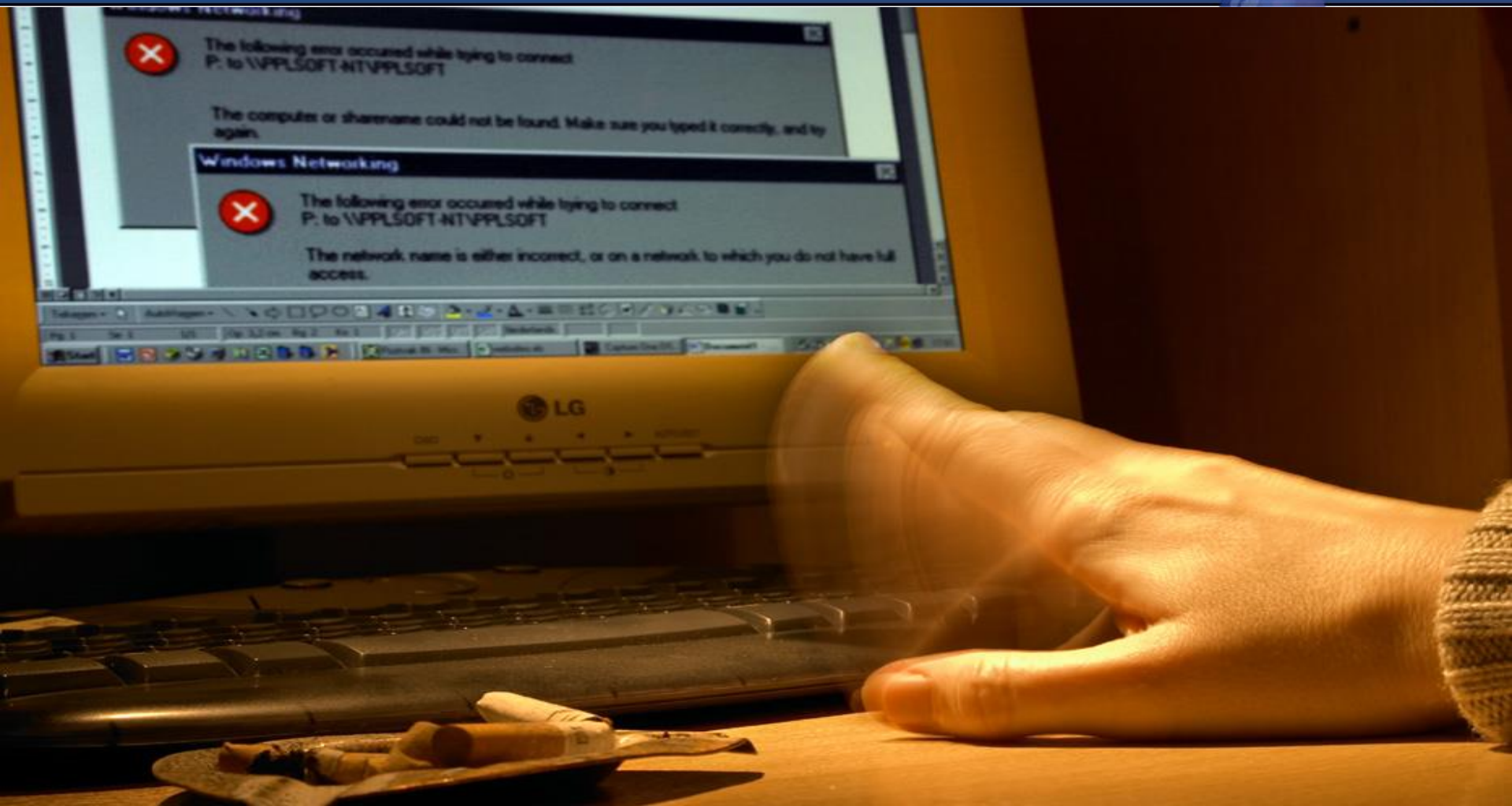


Concentratie-  
stoornis  
Vergeetachtigheid  
Verdriet  
Weinig zelfrespect  
Hulpeloosheid





# Het gedrag





# Wat zijn de ongewenste gevolgen van stress?

**Agressief  
gedrag**

**Zachte en/of**

**harde verslaving**

**Impulsief  
gedrag**

**Paniek**



**Desstructief  
gedrag**

**Vermijden van  
situaties**

**Rusteloos  
gedrag**



# PSYCHOWERK