

STRESS EN HERSTEL

De rol van energie bij ontstaan en behandeling van stressklachten

Bart zit voor het eerst bij een psycholoog. Met tegenzin. De huisarts stuurde hem door omdat ie stressklachten zou hebben. Hij had geen stress, zei hij geïrriteerd. Hij hield van zijn werk en ook thuis had hij geen zorgen. Hij had slaapklachten. En die had ie omdat het de laatste tijd op zijn werk te druk was. Eigenlijk vond hij het ook zonde van zijn tijd om nu met een psycholoog te moeten praten. Deze houding tegenover stress komt vaak voor. Vooral wanneer iemand graag gezien wil worden als 'stevig' en 'stressbestendig'. Toch kan stress veel te maken hebben met hard werken.

Bij de behandeling van stressproblemen leggen de verschillende benaderingen andere accenten. Opvattingen over de oorzaak spelen daarin een rol. Bij de ene benadering staat het aanleren van vaardigheden centraal. Bij de andere leer je stresssituaties anders te interpreteren, waardoor je er minder last van hebt. Bij weer andere leer je hoe je een gevoel van controle over je eigen leven kunt terugkrijgen. In deze aflevering wordt het accent gelegd bij de rol die energie speelt in het ontstaan van stressproblemen en bij de behandeling ervan. Energie betekent in dit geval iets concreet lichamelijks: suiker in je bloed, je kunnen inspannen.

Stress als energieleverancier

Het is bekend: de maatregelen die je brein neemt in een stressvolle situatie zijn erop gericht te kunnen overleven. Voor vechten of vluchten is veel energie nodig en een belangrijk gevolg van de stressreactie is dat je die energie ter beschikking krijgt.

Minder bekend is dat we vaak onbewust gebruik maken van de stressreactie om aan energie te komen in situaties die helemaal niet stressvol zijn.

Een voorbeeld. Het is tien uur 's avonds. Na een dag hard werken hang je uitgezakt voor de TV. Plotseling herinner je je dat je die lastige mail nog niet geschreven hebt. Je kript jezelf overeind en gaat aan de slag. Een uur later is het klaar en ben je zo actief geworden dat je ook de was nog even ophangt.

Hiervoor nu zorgt de stressreactie. Zonder dat er sprake was van stress, heeft je brein herkend dat je energie nodig had. Om je daaraan te helpen is de stressreactie 'aangezet', met een golf energie als gevolg.

Deze vorm van stress wordt ook wel compensatoire stress genoemd. De stressreactie doet dan namelijk niets anders dan je energietekort compenseren. Bij stress denkt men meestal aan gevaarlijke honden, een pijnlijke operatie, dreigend ontslag en dergelijke. Aan stress door veel te hard werken wordt niet zo snel gedacht. Toch is het juist deze vorm van stress die erg vaak voorkomt.

Inspanning en herstel

Stel, je hebt na die mail de was nog opgehangen en je vindt dat het tijd is om te gaan slapen. Je doet alles wat je gewend bent voor het slapengaan en ligt er even later in. Maar wakker. Veel te wakker om te kunnen slapen. De stressreactie heeft je helder gemaakt en de stresshormonen zorgen ervoor dat je dat ook nog een tijdje blijft.

Natuurlijk ben je dan de volgende dag moe. Wanneer je het die dag rustig houdt, herstel je gewoon van je vermoeidheid en merk je er daarna niets meer van. Je energievoorraad wordt weer aangevuld en de dag erop voel je je weer fit. Maar wanneer je, ondanks je vermoeidheid, toch hard doorwerkt, krijgt je lichaam te weinig gelegenheid om te herstellen. De energievoorraad wordt dan onvoldoende aangevuld en dan moet je wéér een appèl doen op het stresssysteem om je werk te kunnen volhouden. Zo zorgt hersteltekort voor stress en als het aanhoudt voor chronische stress.

Een tijdje rust nemen blijkt niet meer genoeg

Na verloop van tijd treden er veranderingen in je lichaam op die maken dat het steeds moeilijker wordt om te herstellen wanneer je wèl rust neemt.

Een stressreactie is erop gericht via uitgekiende regelmechanismen kortdurend voor extra energie te zorgen. Hiervoor zorgt de 'activiteitspoot' van je autonome zenuwstelsel: de sympathicus. Na de inspanning zorgt de 'rustpoot' van je autonome zenuwstelsel, de parasympathicus, weer voor herstel en opbouw.

Wij functioneren het beste wanneer deze twee elkaar voldoende afwisselen.

Wanneer de stress niet kortdurend is, maar langer aanhoudt, springt ons hormonale stelsel bij om de inspanning te kunnen volhouden. Een ingenieus feedbacksysteem zorgt er vervolgens voor dat de stressreactie weer afneemt als gesignaleerd wordt dat er voldoende stresshormonen in omloop zijn.

Wanneer de stress nòg langer aanhoudt raken deze neurohormonale regelsystemen echter langzaam maar zeker ontregeld.

Om de overvloed aan stresshormonen te kunnen verwerken, beginnen namelijk sommige organen zich aan te passen; ze worden gevoeliger of minder gevoelig, groter of kleiner. Een van deze organen is de hippocampus, een onderdeel van de hersenen waarvan bekend is dat er geheugenopslag plaatsvindt. Door chronische stress verslechtert je geheugen. De hippocampus heeft echter nog een andere belangrijke rol, namelijk het op tijd weer temperen van de stressreactie. Doordat de hippocampus kleiner en minder gevoelig wordt, kan de stressreactie minder goed worden afgeremd. Het gevolg is dat de boel 'doldraait'. De sympathicus voert dan voorturend de boventoon boven zijn tegenhanger, de parasympathicus. Deze laatste krijgt in dat geval niet voldoende de gelegenheid om voor herstel te zorgen. Bepaalde stofjes kunnen niet meer aangemaakt worden in het tempo waarin ze worden verbruikt en organen en weefsels slijten onevenredig hard. 'Gewoon en tijdje rust nemen' is dan meestal niet meer voldoende.

Klachten door ontregelingen

Door de ontregelingen ontstaan allerlei klachten. Allereerst zijn er de puur lichamelijke klachten, bijvoorbeeld hartkloppingen of een stijve nek. Meestal komen daar emotionele klachten bij. Door de veelheid aan stresshormonen en de daardoor optredende ontregelingen raken bepaalde stofjes steeds minder in omloop. Dit geldt bijvoorbeeld voor serotonine en dopamine, die normaalgesproken voor een prettig gevoel zorgen.

Depressieve of angstklachten kunnen dan het gevolg zijn. Maar ook ons denken raakt beïnvloed. Sommige delen van onze hersenen raken zó bezet door de stresshormonen, dat ze hun normale functies niet meer goed kunnen uitoefenen. We kunnen dan bijvoorbeeld niet meer goed rationeel denken of ons goed ergens op concentreren. Doordat de hippocampus schade lijdt kunnen we slecht nieuwe informatie verwerken en laat ons geheugen het afweten. Aan ons gedrag tenslotte valt ook goed waar te nemen dat er sprake van stressproblemen is. Bij het gevoel de controle kwijt te raken, heeft iedereen zo zijn eigen gedrag om daarmee om te gaan. De één wordt agressief, de ander probeert zijn problemen te vergeten door het op een drinken te zetten.

Alles bij elkaar kunnen er dus zowel lichamelijke als emotionele als cognitieve als gedragsproblemen ontstaan die uiteindelijk zijn terug te voeren op hersteltekort. Ook de symptomen die horen bij de diagnose 'overspanning' of 'burnout' zijn te verklaren door hersteltekort en de daarmee samenhangende neurohormonale ontregelingen.

Het vervelende is dat de klachten zich soms als een olievlek uitbreiden. Wanneer je je anders gedraagt dan daarvoor en dingen anders waarneemt en ervaart, gaan anderen ook weer anders op jou reageren. Steeds meer verandert zo het beeld dat je van jezelf en anderen hebt. Dit kan erg ingrijpend zijn. Iets wat begint met te hard werken en te weinig rust nemen, kan op deze manier uitlopen op ernstige emotionele problemen, langdurig ziekteverzuim, relatieconflicten of ontslag.

Herstel

Om van stressklachten af te komen, moet het lichaam, dat een tijdlang alleen maar gericht was op energieverbruik, weer leren om energie op te bouwen. Daarvoor moeten de sympathicus en de parasympathicus opnieuw leren elkaar op een gezonde manier af te wisselen.

Bij deze benadering staat dus het herstel van de neurohormonale balans centraal. Het accent ligt op afwisseling van inspanning en ontspanning. Er wordt niet gefocust op de lichamelijke, emotionele, cognitieve of gedragsklachten, maar op iemands energiemangement. Wanneer de klachten inderdaad het gevolg waren van chronische stress, blijkt dat de meeste klachten verdwijnen wanneer de neurohormonale balans hersteld is.

Hierover denkt niet iedereen hetzelfde. Veel benaderingen gaan er bijvoorbeeld van uit dat depressie- en angstklachten per definitie om een andere behandeling vragen dan stressklachten.

Natuurlijk moet op een gegeven moment wel onder de loep genomen worden welke factoren ertoe leidden dat iemand zo over zijn grenzen ging. Daarin spelen vaak psychologische factoren een rol. Herhaling moet voorkomen worden. Iemand die stressklachten heeft gehad, heeft er baat bij niet alleen zijn energie, maar ook zichzelf te leren managen. Maar pas wanneer er sprake is van voldoende herstel. Dan pas zijn immers de voorwaarden gecreëerd om nieuw gedrag en een andere werkhouding aan te leren.

Huidige richtlijnen voor behandeling

Voor eerstelijns psychologen is een richtlijn 'werk en psychische klachten' opgesteld (1). Overspanning en burnout vallen in deze richtlijn onder 'psychische klachten'. Wanneer een cliënt zich met stressklachten meldt, zullen deze vaak geclassificeerd worden onder de noemer (chronische) aanpassingsstoornis (2). De behandeling is vooral gericht op werkherleving.

Daarom krijgt bijvoorbeeld de wisselwerking tussen de klachten en de factoren die met het werk te maken hebben, veel aandacht. Huisartsen en bedrijfsartsen hebben een landelijke eerstelijns samenwerkings afspraak (kortweg LESA) gemaakt over hoe om te gaan met cliënten met overspanningsklachten (3). Een huis- of bedrijfsarts heeft slechts enkele korte consulten ter beschikking voor de begeleiding. Spontaan herstel wordt binnen zo'n 12 weken verwacht, mits ondersteund door enkele adviezen. De arts begeleidt voornamelijk activerend, ongeveer om de drie weken met de bedoeling dat de patiënt zelf zijn eigen problemen aanpakt.

Opvallend bij beide richtlijnen is dat hersteltekort en neurohormonale ontregelingen niet genoemd worden als kerneigenschappen van overspanning en burnout. Ook bij de behandeling en tijdens werkherleving zijn herstelvermogen en hersteltempo niet richtinggevend.

Verder valt op dat overspanning en burnout gezien worden als 'psychische klachten', waarbij aan de neurohormonale component (iets lichamelijks) voorbijgegaan wordt.

Tot slot zullen depressieve of angstklachten, wanneer zij optreden na langdurig hersteltekort, volgens deze richtlijnen waarschijnlijk niet gezien worden als een mogelijke uiting van hersteltekort, maar als aparte stoornissen. Dit terwijl er voor de diagnostiek een bruikbaar instrument bestaat om te differentiëren tussen een stressgerelateerde stoornis en een stemmingsstoornis of een angststoornis (4).

Bij het zoeken naar effectieve behandelmethoden verdient het aanbeveling om de rol van energie meer in de benadering te betrekken. Neurohormonale processen, gericht op de regulering van energie, spelen een centrale rol in het ontstaan van stressklachten en bij het herstel ervan.

Noten

1. *Werk en psychische klachten*. Richtlijn voor psychologen. NIP 2005
2. American Psychiatric Association. *Diagnostische Criteria van de DSM-IV-TR*. Swets & Zeitlinger, 2001.
3. ACM Romeijnders, JA Vriezen, JJJ Van der Klink, CTJ Hulshof, B Terluin, S Flikweert, PC Baart. *Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning*. Huisarts Wet 2005;48(1):20-3.
4. De Beurs, van Zweden & Hamming. *De bruikbaarheid van de DASS voor evaluatie van de behandeling bij arbeidsgerelateerde psychische klachten*. TBV 18-3; 2010.

Dit artikel is gepubliceerd in NEdKAD / Silhouet – voorjaar 2011.

© CSR Centrum stress & burn-out coaching – www.csrcentrum.nl

CSR Centrum is gespecialiseerd in diagnostiek, preventie en behandeling van stress en burn-outklachten. Het leidt onder andere psychologen, artsen en coaches op in het effectief begeleiden van cliënten met dit soort klachten.

STRESS EN HERSTEL

Een voorbeeld van CSR-coaching

Sophie is 39, alleenstaand, baliemedewerker, en heeft zich ziek gemeld met ernstige spanningsklachten. Sofie werkt al 10 jaar met plezier bij een zorgverzekeraar, waar ze erg gewaardeerd wordt. Ze heeft een goed contact met haar zus en eenmaal per week een bijpraatavond met vrienden.

Door een reorganisatie heeft ze er sinds 3 maanden veel werk bij; dit gaat nog zo'n 4 maanden duren. Dan wordt een andere afdeling opgeheven en krijgt ze versterking. Sofie was niet blij met het extra werk maar 'sloeg zich er doorheen' en nam regelmatig werk mee naar huis. Daardoor ging ze vaak laat naar bed en sliep steeds slechter in. Zo raakte ze steeds vermoeider.

Haar zus vond dat ze haar de laatste tijd steeds afsnauwde en Sofie gaf toe dat ze minder geduld had. Ook op haar werk kreeg ze vaker ruzie. Thuis volgde dan een huilbui en voelde ze zich schuldig. Ze had het gevoel de controle over haar leven kwijt te raken. Op een ochtend, toen op haar werk de telefoon rinkelde, was ze bang hem op te pakken. Ze raakte daarvan in de war, werd erg onzeker en ging naar de bedrijfsarts die haar doorverwees naar een CSR-coach.

Ze kwam bij coach Pieter die een CSS type I diagnosticeerde. Hij vertelde dat het extra werk en het slaapttekort haar waarschijnlijk de das had omgedaan en gaf haar uitleg over stressfysiologie. Haar dagtaken werden doorgenomen en samen zochten ze naar activiteiten die de balans in haar autonome zenuwstelsel konden herstellen. Ze kreeg daarvoor ook oefeningen en opdrachten mee naar huis.

Ze kwam wekelijks. In het begin werd ze radeloos van het gevoel echt nergens zin in te hebben, maar in de loop van de weken ging ze beter slapen en merkte af en toe ergens enthousiast op te reageren. Maar bij de gedachte aan werken kreeg ze een knoop in haar maag. Toen ze door de bedrijfsarts op haar werk werd uitgenodigd voor een gesprek, sliep ze de nacht ervoor niet en kreeg na afloop een flinke terugval. Het voelde als falen en haar collega's in de steek laten en ze schaamde zich vreselijk voor de ruzies die ze had gemaakt.

Na overleg met Pieter belde deze de bedrijfsarts. Er werd afgesproken dat Sofie niet naar het werk hoefde te komen tot ze voldoende hersteld was om terugval te voorkomen. Alle kaarten werden ingezet op herstel. Sofie leerde te herkennen waar ze rustig van werd en ontdekte bijvoorbeeld het werken in de tuin.

Na een maand begon ze weer over haar werk. Ze voelde zich nog wel onzeker, maar Pieter hielp haar een dagprogramma op te stellen waarmee ze eerst thuis kon oefenen met de taken van haar werk. Langzaam werd de moeilijkheidsgraad opgevoerd. Toen ze weer een paar keer per week enkele uren kon werken zonder klachten te krijgen, kon ze goed voorbereid het werk hervatten.

Ook in die periode werd ze door Pieter begeleid. Zo begon ze niet achter de balie maar met routinewerk op een rustige plek. Doordat ook haar leidinggevende informatie over stress en herstel had gekregen, begreep die hoe belangrijk het was om stressfysiologie te vermijden.

Wanneer het Sophie teveel dreigde te worden, mocht ze bijvoorbeeld even buiten wandelen. Zo verliep de re-integratie niet snel maar wel voorspoedig.

Drie en een halve maand na haar ziekmelding functioneerde Sofie weer 100% op haar oude plek. "Ik kan me haast niet meer voorstellen dat ik zo angstig was, maar ik weet nu dat als ik druk ga praten dat ik mezelf even moet temmen. En ik ben niet meer bang om onderuit te gaan".

Signalen en klachten bij chronische stress

Typische eerste kenmerken bij de opbouw van hersteltekort

gespannenheid

haast

vermoeidheid

nergens zin in hebben

slaapproblemen

concentratie-/geheugenproblemen

piekeren

afnemend werktempo

geïrriteerdheid

impulsiviteit

het gevoel door méér inzet controle te kunnen houden

Een greep uit de klachten die daar bij kunnen komen

benauwdheid

transpireren, hartkloppingen, schrikachtigheid

overprikkeldheid

snel conflicten krijgen

geen zin in eten, maag-/darmklachten

slecht kunnen plannen/organiseren

angst de controle te verliezen, algemeen verhoogd angstniveau

onzekerheid

labiliteit, heftige stemmingswisselingen

nergens meer van kunnen genieten

overal tegen opzien

geen zin in seks

Typische kenmerken bij langdurig hersteltekort

uitputting na de kleinste inspanning

lang slapen, toch moe wakker

verzwakte weerstand

machteloze somberheid, uitzichtloosheid

het gevoel de controle kwijt te zijn

gevoel van minderwaardigheid

sociaal terugtrekgedrag