



WAT

STRESS (DE; M): AANHOUDENDE GEESTELIJKE DRUK OF SPANNING. STRESSOREN ZIJN DE ASPECTEN BINNEN HET WERK OF IN JE PRIVÉLEVEN DIE KUNNEN ZORGEN VOOR DEZE DRUK OF SPANNING, ZOALS BIJVOORBEELD CONFLICTEN, EEN TE HOGE WERKLAST OF TE WEINIG TIJD OM JE WERK GOED TE DOEN, OF PESTERIJEN OF INTIMIDATIE.

WIST JE DAT STRESS HELEMAAL GEEN PROGRAMMEERFOUTJE IN ONZE HERSENEN IS, MAAR WEL DEGELIJK EEN BELANGRIJKE FUNCTIE HEEFT? DUIZENDEN JAREN GELEDEN, TOEN MENSEN NOG NIET IN DE BESCHERMING VAN STENEN HUIZEN LEEFDEN, WAS STRESS EEN MANIER OM ONS LICHAAM IN ACTIE TE DOEN SCHIETEN WANNEER ER GEVAAR DREIGDE. WANNEER IEMAND BIJVOORBEELD OOG IN OOG KWAM TE STAAN MET EEN WILD DIER, ZORGDEN DE HERSENEN VOOR DE PRODUCTIE VAN STRESSHORMONEN, ZOALS ADRENALINE EN CORTISOL. DANKZIJ DEZE HORMONEN WAREN MENSEN IN STAAT OM SNELLER TE REAGEREN EN WEG TE RENNEN VAN OF TE VECHTEN TEGEN HET GEVAAR. HET AANTAL WILDE DIEREN DAT WE TEGENWOORDIG TEGENKOMEN IS STERK AFGENOMEN, MAAR HET STRESSSYSTEEM IN ONZE HERSENEN BLIJFT BESTAAN.

WAAR KRIJG JIJ STRESS VAN? HET ANTWOORD OP DIE VRAAG KAN HEEL VERSCHILLENDE ZIJN VAN PERSOON TOT PERSOON. TOCH ZIJN ER EEN AANTAL ZAKEN DIE ALGEMEEN ALS STRESSEREND WORDEN BESCHOUWD. STRESSOREN KUNNEN TE MAKEN HEBBEN MET JE PROFESSIONELE LEVEN:

- **DE ARBEIDSINHOUD: JE WERKDRUK LIGT TE HOOG, OF JE JOB VERVEELT JE EINDELOOS EN JE VOELT JE KUNNEN ZO ACHTERUITGAAN.**
 - **DE ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN: JE WERKT IN EEN ZEER LAWAAIERIGE OMGEVING (BV. EEN SPEELHAL MET CONTINU FLITSENDE MUZIEKJES), OF JE MOET VAAK IN EEN HOUDING WERKEN DIE BELASTEND IS VOOR JE LICHAAM.**
 - **JE ARBEIDSVOORWAARDEN: JE KAN ONVOLDOENDE VERLOF NEMEN, OF JE VINDT DAT JE TE WEINIG VERDIENT VOOR DE PRESTATIES DIE JE LEVERT.**
 - **JE ARBEIDSVERHOUDINGEN: JE LIGT IN CONFLICT MET JE BAAS, OF ER HEERST EEN RODDELCULTUUR IN JE TEAM VAN COLLEGA'S?**
- EN TOT SLOT**
- **DE ARBEIDSORGANISATIE: JE HEBT CONTINU SCHRIK OM JE JOB TE VERLIEZEN, OF JE VINDT DAT DE BESLISSINGEN DIE GENOMEN WORDEN BINNEN JE BEDRIJF WEL ZEER ONFAIR ZIJN.**

DAARNAAST KUNNEN STRESSOREN OOK TE MAKEN HEBBEN MET JE PRIVÉLEVEN OF PERSOONLIJKE OMSTANDIGHEDEN:

- EEN VERANDERING IN JE GEZINSSITUATIE, EEN VERHUIZING OF FINANCIËLE ZORGEN
- GEZONDHEIDSKLACHTEN, ZIEKTE OF EEN GEBREK AAN ZELFVERTROUWEN?

STRESSOREN OP HET WERK EN THUIS HEBBEN BOVENDIEN EEN INVLOED OP ELKAAR EN KUNNEN ELKAAR VERSTERKEN.

EFFECTEN

HET IS GEEN GEHEIM DAT LANGDURIGE STRESS HEEL WAT NEGATIEVE GEVOLGEN HEEFT, ZOWEL OP LICHAAMELIJK VLAK ALS OP GEESTELIJK VLAK. MENSEN DIE HEEL VEEL STRESS ERVAREN, KUNNEN KLACHTEN ZOALS HOOFDPIJN, RUGPIJN, SLAPELOOSHEID, EN HARTKLOPPINGEN KRIJGEN. BOVENDIEN ZORGT LANGDURIGE STRESS ERVOOR DAT JE EEN VERMINDERDE WEERSTAND TEGEN INFECTIES HEBT. CHRONISCHE STRESS KAN ER BOVENDIEN VOOR ZORGEN DAT JE PSYCHISCHE KLACHTEN ONTWIKKELT, ZOALS PRIKKELBAARHEID, SOMBERHEID, PIEKEREN EN FUTLOOSHEID.

ONGEACHT OF DE STRESS NU VOORTKOMT UIT PROFESSIONELE OF PERSOONLIJKE SITUATIES, WANNEER JE GESTRESSEERD BENT TIJDENS HET WERK KAN JE JE MINDER GOED CONCENTREREN, HEB JE HET MOEILIJKER OM HELDER NA TE DENKEN, WERKT JE GEHEUGEN DUIDELIJK MINDER GOED EN KAN JE OOK MINDER GOED CREATIEF DENKEN. STRESS VERNAUWT ALS HET WARE DE MANIER WAAROP JE DENKT EN ZORGT VOOR EEN TUNNELVISIE, WAARDOOR JE MINDER SNEL DE VELE VERSCHILLENDE OPTIES ZIET DIE ER ZIJN OM EEN PROBLEEM OP TE LOSSEN.

OOK JE SOCIALE LEVEN HEEFT GEEN BAAT BIJ LANGDURIGE STRESS: WANNEER JE DOOR HOGE STRESS MOE EN PRIKKELBAAR BENT, KAN JE MINDER VERDRAGEN EN LOOP JE MISSCHIEF MET LANGE TENEN ROND. WANNEER JE DAN ONBEDOELD EEN COLLEGA AFSNAUWT, KAN DIT NADELIG ZIJN VOOR DE SFEER IN HET TEAM.

MECHANISMEN. HET WERKT (NIET ALLEEN) OP MIJN ZENUWEN!: LANGDURIGE STRESS ZORGT VOOR EEN OVERGEVOELIG IMMUUNSYSTEEM: ONS IMMUUNSYSTEEM STAAT ALTIJD PARAAT, MAAR OM IN ACTIE TE TREDEN EN ONS TE BESCHERMEN TEGEN BACTERIËN EN ANDERE INDRINGERS MOETEN ZIJ EERST EEN SEINTJE KRIJGEN. DIT SEINTJE KRIJGEN ZIJ VAN DE BOODSCHAPPERS VAN HET IMMUUNSYSTEEM, DE CYTOKINES. ZIJ ZORGEN ERVOOR DAT HET IMMUUNSYSTEEM IN ACTIE TREET, EN DAT BIJVOORBEELD ONZE WONDEN KUNNEN GENEZEN. MAAR WANNEER WE VEEL STRESS ERVAREN, DAN KUNNEN ER TEVEEL CYTOKINES GEPRODUCEERD WORDEN. DEZE ZWEMMEN DAN VRIJ ROND IN ONS LICHAAM, EN DOEN DAN EERDER KWAAD DAN GOED. ZE ZORGEN NAMELIJK VOOR KOORTS, ONTSTEKING, EN HET AFSTERVEN VAN WEEFSEL: HELEMAAL NIET GEZOND DUS. BIJ LANGDURIG HOGE NIVEAUS VAN CYTOKINES KUNNEN ZELFS SOMMIGE VORMEN VAN KANKER, BOTONTKALKINGEN OUDERDOMSDIABETES VOORKOMEN.

2. ENERGIEBRONNEN: EEN VANGNET...EUH...VANGWEB? HET WEB-MODEL: WEB STAAT VOOR WERKSTRESSOREN EN ENERGIEBRONNEN. ELKE JOB HEEFT HAAR EIGEN SPECIEKE STRESSFACTOREN: TAKEN OF SITUATIES DIE ENERGIE VRETEN, VEEL TIJD EN INSPANNING KOSTEN, OF MISSCHIEN ZELFS ONGEMAK MET ZICH MEEBRENGEN. DEZE STRESSOREN KUNNEN VOOR ONS SOMS EEN UITDAGING ZIJN WAAR WE UITEINDELIJK OOK IETS UIT LEREN (ZOALS IN HET GEVAL VAN EEN MOEILIJKE TAAK OF EEN GROTE VERANTWOORDELIJKHEID), MAAR KUNNEN SOMS OOK GEWOON HINDERNISSEN ZIJN DIE ONZE ENERGIE OPVRETEN (BIJVOORBEELD EEN CONFLICT TUSSEN TWEE COLLEGA'S, OF HET FEIT DAT JE EEN FYSIEK ZEER BELASTENDE JOB DOET). HET WEB-MODEL VERTELT ONS DAT WE DE NEGATIEVE INVLOED VAN DEZE ZOGENAAMDE WERKSTRESSOREN KUNNEN TEGENGAAN DOORDAT ELKE JOB OOK SPECIEKE ENERGIEBRONNEN HEEFT WAAR WE VAN GEBRUIK KUNNEN MAKEN. ENERGIEBRONNEN ZIJN DE ASPECTEN IN EEN JOB DIE JE ENERGIE BIEDEN. DIT KAN BIJVOORBEELD GAAN OM DE SOCIALE STEUN EN FEEDBACK DIE JE VAN JE BAAS EN JE COLLEGA'S KRIJGT, DE RUSTPAUZES DIE JE REGELMATIG NEEMT...

VOLGENS HET WEB-MODEL ZULLEN WE DUS NIET KUNNEN VERMIJDEN DAT WE TE MAKEN KRIJGEN MET STRESSOREN (POSITIEVE EN NEGATIEVE), MAAR KUNNEN WE DE NEGATIEVE EFFECTEN DIE DIE STRESSOREN KUNNEN HEBBEN WEL TEGENGAAN DOOR GEBRUIK TE MAKEN VAN DE ENERGIEBRONNEN DIE WE TER BESCHIKKING HEBBEN. DENK VOOR JEZELF DUS EVEN NA: WAT ZIJN DE ZAKEN IN JOUW JOB DIE JE ENERGIE GEVEN, EN HOE KAN JE DEZE ZAKEN GEBRUIKEN OM DE STRESSERENDE ZAKEN TEGEN TE GAAN?

3. HET ABC-DENKEN: ABC STAAT VOOR AANLEIDING-BEOORDELING-CONSEQUENTIE. DEZE THEORIE ZEGT DAT STRESS NIET VEROORZAAKT WORDT DOOR EEN SITUATIE OF TEGENSLAG OP ZICH, MAAR DOOR DE MANIER WAAROP JIJ NAAR DIE SITUATIE KIJKT. BIJVOORBEELD, TIJDENS EEN BEOORDELINGSGESPREK ZEGT JE BAAS "JE DOET JE JOB GOED, MAAR ER ZIJN NOG EEN AANTAL PUNTEN WAAR JE OP KAN VERBETEREN". DIT IS DE AANLEIDING, DE CONCRETE SITUATIE. JIJ KEERT TERUG VAN HET GESPREK EN JE DENKT "MIJN BAAS VINDT ME GEEN GOEDE WERKNEMER". DIT IS DE BEOORDELING; JE BAAS HEEFT NIET GEZEGD DAT JE EEN SLECHTE MEDEWERKER BENT, DIT IS HOE JIJ DE SITUATIE GEÏNTERPRETEERD HEBT. DE CONSEQUENTIE OF HET GEVOLG VAN DIE INTERPRETATIE IS DAT JE JE DE REST VAN DE DAG HELEMAAL NIET MEER KAN CONCENTREREN OP JE WERK. JE ZOU NA HET GESPREK OOK KUNNEN DENKEN "MIJN BAAS VINDT HET DUIDELIJK BELANGRIJK DAT IK ZOVEEL MOGELIJK VAN MIJN POTENTIEEL REALISEER DOOR ME EERLIJKE FEEDBACK TE GEVEN". DE CONSEQUENTIE DAARVAN KAN DAN ZIJN DAT JIJ NET NOG MEER GEMOTIVEERD BENT OM ALLES TE GEVEN OP JE JOB. EÉN SITUATIE KAN DUS ZORGEN VOOR TWEE COMPLEET VERSCHILLENDE EINDRESULTATEN, AFHANKELIJK VAN HOE JIJ DIE SITUATIE INTERPRETEERT!

4. SLAAPPROBLEMEN: WANNEER JE LANGDURIGE OF HOGE NIVEAUS VAN STRESS ERVAART, KAN JE SLAAPPROBLEMEN ONDERVINDEN. WANNEER IEMAND ZEGT DAT HET 'TUSSEN JE OREN ZIT', HEEFT DIE PERSOON HELEMAAL GELIJK. ENERZIJD IS DIT NATUURLIJK EEN PROCES DAT PSYCHOLOGISCH IS: JE KAN MOEILIK IN SLAAP RAKEN EN LIGT DE HELE NACHT TE WOELLEN OMDAT JE PIEKERT

OVER HET PROBLEEM DAT JE STRESS BEZORGT. ANDERZIJDZ ZAL HET PROBLEEM OOK LETTERLIJK IN JE HOOFD ZITTEN: STRESSERENDE SITUATIES ZORGEN VOOR EEN VERHOOGDE PRODUCTIE VAN ADRENALINE. DIT HORMOON MAAKT JE ALERTER: ER KOMT ENERGIE VRIJ, JE ADEMHALING EN HARTSLAG VERSNELLEN, ... ALLES WAT JE NODIG HEBT OM TE KUNNEN VECHTEN OF VLUCHTEN. DE VOLLEDIG TEGENOVERGESTELDE REACTIE VAN WAT JE LICHAAM DOET BIJ HET IN SLAAP VALLEN, DUS! JE KAN JE HARTSLAG EN ADRENALINEPRODUCTIE VERLAGEN DOOR JE TE CONCENTREREN OP JE ADEMHALING. JE KAN IN DE INSPIRATIEBOX EEN AANTAL EFFECTIEVE ADEMHALINGSOEFENINGEN TERUG VINDEN. VERDER KAN JE BIJ SLAAPPROBLEMEN BEST NIET BLIJVEN LIGGEN WOELEN IN BED. BETER KAN JE OPSTAAN EN EEN TIJDJE IETS ANDERS DOEN ZOALS EEN BOEK LEZEN, EN TERUG NAAR BED GAAN WANNEER JE VOELT DAT JE VERMOEID WORDT. EN VERGEET VOORAL NIET: HET IS NIET OMDAT IETS 'TUSSEN JE OREN ZIT', DAT HET NIET ECHT IS!