Stress, overspannenheid, burn-out

Een beetje spanning kan geen kwaad, sterker nog: in veel gevallen helpt spanning zelfs om beter te presteren: spanning is een heel natuurlijk mechanisme van ons lichaam dat zorgt voor een hogere hartslag en snellere ademhaling. Er gaat meer bloed naar de hersenen en naar de spieren. Zo kunt u zich beter concentreren en sneller reageren.

In ons huidige hectische leven is er voor velen van ons echter te vaak en te veel spanning. Omdat we een drukke baan combineren met een gezin of een opleiding of omdat we onder druk van sociale media vinden overal aan mee te moeten doen en nauwelijks nog momenten van echte ontspanning hebben. U bent dan continu gestrest, vaak moe en geïrriteerd. Wellicht slaapt u ook slecht, is uw stemming verminderd en kunt u last hebben van bijvoorbeeld vergeetachtigheid en concentratieverlies. Ook ons lichaam is gevoelig voor stress: nek- of rugklachten, hoofdpijn en maagklachten kunnen het gevolg zijn. Langdurige stress geeft bovendien een verhoogde kans op hart en vaatziekten.

Tijdelijke stress kan, indien niet tijdig aangepakt, overgaan in overspannenheid en later zelfs in een burn-out. Van een burn-out is sprake bij langdurige stressklachten waarvoor te weinig aandacht is geweest. De klachten zijn dan zo ernstig dat u tot niets meer in staat bent: u bent “opgebrand”: een burn-out dus.

Wat kunt u zelf doen?

- Probeer de oorzaken van uw stress eens op een rijtje te zetten.
- Erover praten of schrijven helpt om meer inzicht te krijgen in uw eigen situatie.
- Ga na wat u energie oplevert, en wat energie kost. Wat kunt u doen om de balans weer in orde te krijgen?
- Probeer vervolgens oplossingen te bedenken: hoe kunt u de omstandigheden zodanig aanpassen dat ze u minder energie kosten?
- Aarzel niet om kritisch te kijken naar uw afspraken en verplichtingen en zeg (eventueel tijdelijk) datgene af wat eigenlijk niet echt belangrijk voor u is.
- Zorg goed voor uzelf op het gebied van slapen, eten en lichaamsbeweging.
- Zoek ontspanning. Voor de één is dit eens een dag he-le-maal niets doen, voor de ander juist een actieve dag met een strandwandeling.
- Bewezen effectief is bijvoorbeeld mindfulness: online vindt u veel prima oefeningen. Op www.mentaalvitaal.nl of www.fondspsychischegezondheid.nl vind u enkele voorbeelden.

Maar als u het gevoel heeft niet zelf uw klachten in kaart te kunnen brengen en te verminderen, neem dan contact op met de huisarts. Deze kan u in contact brengen met de POH GGZ die samen met u de klachten inventariseert en mogelijke oplossingen zoekt.