Chronisch Stress Reversal

De vicieuze cirkel van chronische stress

Overwerktheid, overspannen, burn-out, vitale uitputting: zit het eigenlijk niet allemaal tussen de oren? Er zijn tal van mensen die daar van uit gaan. In onze optiek speelt er wat anders. De oorzaak ervan is chronisch te weinig herstel en dat leidt weer tot een ontregeling van de neuro-hormonale balans. Heel fysiek dus. Een mens kan enorme prestaties leveren, maar zonder voldoende herstel pleeg je roofbouw. De energie moet een keer worden aangevuld.

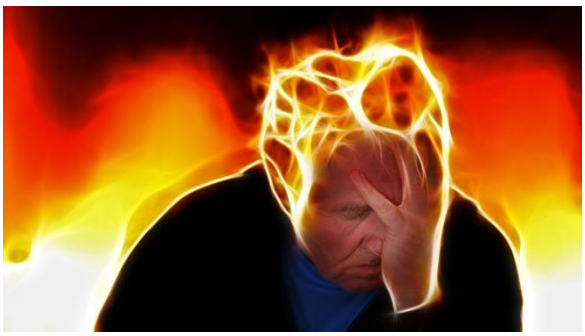
De energievoorraad waarover mensen beschikken is eindig. Is de energie op, dan kan men ophouden met werken, of doorgaan. Zetten mensen zich 'over hun vermoeidheid heen' dan schakelt het lichaam automatisch over op het stresssysteem, waardoor extra energie beschikbaar komt (noodenergie). Misschien zou je verwachten dat het stresssysteem alleen wordt getriggerd als er gevaar is, of in angstige situaties. Dat is echter niet zo: als mensen hun energie hebben verbruikt en niet gaan rusten, is vermoeidheid een stressor die het stresssysteem activeert. Daar merk je nauwelijks wat van.

Stress heeft veel effecten op het lichaam: de spanning in de skeletspieren gaat omhoog, de bloeddruk stijgt, de ademfrequentie gaat omhoog en er is een grotere alertheid. Ook wordt de pijnsensatie afgevlakt en voelt men geen vermoeidheid. Tegelijkertijd gaat de spijsvertering op de waakstand: die heeft in noodsituaties immers geen prioriteit. Incidenteel overschakelen op het stresssysteem is geen punt. Het lichaam is erop gebouwd om kortdurend extra inspanningen te leveren.

Vooral de tijdsduur en veelvuldige herhaling zijn een probleem. Aan het gebruik van 'noodenergie' hangt bovendien een prijskaartje. Het voortbrengen ervan gaat namelijk ten koste van andere lichaamsfuncties, zoals de spijsvertering. Is er een beroep op het stresssysteem gedaan, dan moet je extra herstellen om de verbruikte energie aan te vullen.

Roofbouw

Alle lichaamssystemen hebben na intensief gebruik hersteltijd nodig: of het nu gaat om de beenspieren van een marathonloper of de mentale systemen van een receptioniste. Herstellen van belasting is belangrijker dan de belasting zelf. Een mens kan veel hebben, maar extra uitgaven moeten ook weer worden aangevuld. Is het stresssysteem voortdurend ingeschakeld en herstelt men te weinig, dan is sprake van roofbouw.



Mensen die roofbouw plegen, komen langzaam maar zeker in een vicieuze cirkel terecht: de vermoeidheid en herstelbehoefte nemen toe, maar doordat ze daar niet aan toegeven, beginnen ze de dag steeds vermoeider. Daardoor daalt het prestatievermogen, waardoor het stress-mechanisme weer eerder wordt aangesproken. En omdat ze niet herstellen, zijn ze ook steeds eerder door hun noodvoorraad energie heen.

Chronisch Stress Syndroom

Bij chronische stress raken de niveaus van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol ontregeld: het lichaam raakt gewend aan abnormaal hoge hormoonniveaus en gaat dat als "de normale toestand" beschouwen. Het is dan heel moeilijk om tot rust te komen, want de stofwisseling, ademhaling en hartslag zijn frequent verhoogd. Men voelt zich uitgeput, maar zit rechtop in bed van de spanning. Op de lange termijn heeft roofbouw destructieve gevolgen voor ander andere het immuunsysteem, het hart- en vaatstelsel en het spijsverteringssysteem. De lichamelijke en psychische klachten die roofbouw kan veroorzaken, vatten wij samen met de term Chronisch Stress Syndroom. (CSS)

Superviserend aandachtssysteem (SAS)

De mens verricht tegenwoordig veel mentale arbeid. Daarbij wordt vaak een beroep gedaan op onder meer het superviserend aandachtssysteem. Dit systeem huist in de prefrontale hersenen. Het SAS stelt ons in staat om meerdere gegevens tegelijkertijd in het bewustzijn te hebben, te vergelijken en betekenis te geven. Dit is van belang bij activiteiten als organiseren, plannen, ordenen, overzicht houden prioriteiten stellen, kiezen en beslissen. Hierbij speelt het werkgeheugen een belangrijke rol. Dat helpt ons om bij complexe zaken onderdelen te onderscheiden.

Klachten, goed labelen

Men denkt vaak dat een burn-out 'tussen de oren zit' en dus vooral een psychisch probleem is. Dat is goed voorstelbaar, want mensen met burn-out zijn snel gedeprimeerd, prikkelbaar, geïrriteerd. Maar deze klachten zijn vooral een gevolg van uitputting van het verwerkingssysteem in de hersenen. In essentie wordt oververmoeidheid, burn-out en andere CSS-aandoeningen veroorzaakt door een chronisch en steeds verder toenemend hersteltekort, dat op den duur de balans van neuronale en hormonale systemen verstoort. Deze fysiologische onbalans zorgt voor de lichamelijke en psychische klachten. Om te herstellen, moeten de neuro-hormonale systemen dus eerst weer normaal gaan functioneren! Kijk je niet goed naar het lichamelijke proces achter het toestandsbeeld, dan bestaat het risico dat klachten onder een ander noemer worden gevat, zoals angststoornissen of depressiviteit.

Effecten op het lichaam

Stress beïnvloedt het autonome zenuwstelsel dat bestaat uit het sympatische en het parasympatische systeem. Het sympatische systeem te vergelijken met een gaspedaal; het bevordert processen die met inspanning en afbraak te maken hebben. Het parasympatische systeem kun je vergelijken met een rem en is het natuurlijke tegenhanger van het sympatische systeem. Het bevordert de opbouw- en herstelprocessen in het lichaam. Bij chronische stress is het sympatische, energieverbruikende systeem dominant. Daardoor komen de parasympatische, energie aanvullende processen onvoldoende aan bod. Gevolg is dat men onvoldoende herstelt.

Chronisch Stress Reversal

Sonja van Zweden ontwikkelde een individuele aanpak: Chronisch Stress Reversal (CSR). De CSR-methode start met crisisinterventie. Daarbij wordt de belasting tijdelijk fors verminderd en anders gestructureerd. Vervolgens wordt gezocht naar mogelijkheden om het vermogen tot ontspannen te bevorderen. Als mensen zich ontspannen, wordt het parasympatische systeem gestimuleerd en dat is een voorwaarde voor herstel. Maar het is ook precies wat opgebrande mensen heel moeilijk kunnen. Vaak wordt tegen mensen met vermoeidheidsklachten gezegd: 'blijft u maar twee maanden thuis'. Helaas werkt dat niet. Door de nieuwe 'normale' toestand van het lichaam, waarbij de sympaticus te veel geactiveerd is, is het juist heel moeilijk om echt tot rust te komen.

Om mensen te leren hun parasympatische systeem te activeren (o.a. door te ontspannen), werkt AB consult onder meer samen met (fysio)therapeuten. Ook wordt cliënten aangeraden tot gedoceerde lichaamsbeweging, zoals wandelen, fietsen of tuinieren. De hartslag is daarbij een belangrijk maat. Het belang van lichaamsbeweging is inherent aan de oorspronkelijke functie van het stresssysteem: verhoogde waakzaamheid en het lichaam mobiliseren voor vechten of vluchten. Juist door fysieke activiteiten worden door stresshormonen vrijgemaakte suikers verbruikt en vrijkomende afvalstoffen afgevoerd. Bovendien ontspannen spieren na inspanning beter en ondersteund lichaamsbeweging het omkeren van de gevolgen van chronische stress.

Mentale ergonomie

Door chronische stress gaat het superviserend aandachtssysteem (SAS) disfunctioneren. Gevolg daarvan is dat opgebrande mensen problemen hebben om een veelheid aan informatie te verwerken en op een rijtje te zetten. Mensen met vermoeidheidsklachten kunnen hectische en chaotische situaties maar beter mijden. Als er op meerdere fronten een appel op je wordt gedaan, dan vreet dat energie. Bijvoorbeeld als je staat te strijken, de televisie aanstaat, de telefoon gaat en de kinderen rennen rond. Gezonde mensen valt die drukte vaak niet op. Maar ondertussen draaien de hersenen wel op volle toeren. Samen met de cliënt zoeken we naar activiteiten die het SAS niet belasten, zoals routineklussen en lichamelijke activiteiten. Daarbij gaat het niet om het resultaat, maar vooral de manier waarop. Mensen moeten leren zich op een ding te concentreren.

Los van welke activiteit dan ook, is het raadzaam om nergens te lang mee door te gaan. Pauzes zijn functioneel. Sla je die structureel over, dan geef je belaste systemen onvoldoende kans om te herstellen. Bovendien loop je het risico dat het stressmechanisme wordt ingeschakeld. Ook haasten is verkeerd. Het is zaak dat je overgangsperiodes creëert tussen de ene en de andere activiteit. En dat geldt natuurlijk ook voor gezonde mensen. Minstens zo belangrijk is het om niet alsmaar dezelfde mentale of fysieke systemen aan te spreken. Een fiscalist moet bij voorkeur niet 's avonds de belastingaangifte van de buurman doen. De cliënten leren aan mentale ergonomie te doen: activiteiten afwisselen en vooral niet voortduren een en hetzelfde systeem belasten.

Fysieke en mentale belastbaarheid

Bij de cliënten wordt regelmatig de fysieke en mentale belastbaarheid vastgesteld. Is iemand lichamelijk weer redelijk opgeknapt en heeft hij een mentale capaciteit van een paar uur per dag opgebouwd, dan mag hij beginnen met re-integreren. Maar dan moet er wel voldoende hersteltijd tussen de werkperiodes zitten en is het beter iemand niet maximaal te belasten.

Opgebrande mensen moet je tegen zichzelf beschermen, want juist zijn meestal zo toegewijd dat ze makkelijk pauzes inleveren. Dat ze “een schop onder hun kont moet krijgen” is klinkklare onzin. In de herstelperiode is prestatie- en tijdsdruk voor hen funest. Tijdscontigent werken, waarbij een afgesproken tijdsduur (bijvoorbeeld 15 minuten) maatgevend is en niet de omvang van een klus, is dan ook van groot belang. Tevens moet iemand kunnen ophouden wanneer hij aan zijn taks zit. Met de leidinggevende kan bijvoorbeeld worden afgesproken dat de werknemer een periode boventallig is. Bij iemand die weer opbouwt, maar de beginperiode van de re-integratie immers deel uit van het herstel. En bij terugval moet men vooral niet geconfronteerd worden met een enorme berg achterstallig werk. Daar knapt iemand direct weer op af.

Re-integratieplan

Voordat een werknemer weer aan de slag gaat, moet er duidelijkheid zijn over de invulling van de werkhervatting. In het re-integratieplan worden duur, tijden, randvoorwaarden en werkzaamheden vastgelegd.

Zijn voor de randvoorwaarden nog wel richtlijnen te vinden, voor concrete werkzaamheden is dat een stuk moeilijker. Die verschillen van persoon tot persoon. In ieder geval is het niet goed om mensen te laten beginnen met werk dat een zwaar beroep doet op het SAS. Voorbeeld daarvan is het opruimen van een archief. Dat lijkt eenvoudig werk, maar daarvoor moet je wel overzicht kunnen houden en prioriteiten weten te stellen. Typisch ‘SAS werk’ dus.

Het is belangrijk dat mensen beginnen met bekende werkzaamheden. Alles wat nieuw is, vergt extra energie. Iemand met een nieuw computersysteem aan de slag laten gaan is dus geen goed idee. Het vinden van geschikte werkzaamheden voor de beginperiode is lastig. Daarvoor moet overleg plaatsvinden met de leidinggevende en de betrokkene. Routinecomponenten uit het oude” werk zijn bijvoorbeeld aan te bevelen. Daarnaast is een rapportage becommentariëren makkelijker dan zelf cijfers analyseren en conclusies formuleren. Het gaat om een dimensionale, mentale activiteiten waarbij geleidelijk de complexiteit en duur worden opgevoerd. Het tempo waarin dat gebeurt is afhankelijk van het herstelproces. Aangezien het herstel een individueel verschillend proces is, zijn hiervoor geen strikte tijdsindicaties te geven.

Bron: CSR-centrum

Informatie

Vragen over burnoutcoaching, stresscoaching, leefstijlcoaching of NLP-coaching:

Leevcoach
(Praktijk stressmanagement & Leefstijl)

Hein Vriesema
Tel: 06 - 11295438
Email: info@leevcoach.nl



Gecertificeerd burnoutcoach
(CSR-centrum)

Geaccrediteerd leefstijlcoach
(BLCN/Kabiz)

Gecertificeerd NLP-coach
(Linn-opleidingen)