

Factsheet Werkstress



De rol van energie bij voorkomen van stressklachten

Bij stress en stressproblemen speelt energie een centrale rol. Energie betekent in dit geval iets concreet lichamelijks: suiker in je bloed, je kunnen inspannen. Een korte biologische om dit uit te leggen: als je gestrest bent, uit zich dat niet alleen psychisch, maar vooral lichamenlijk. Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, je begint meer te zweten. Er vinden tal van fysiologische stressreacties plaats. Dat gebeurt niet alleen bij ernstige stressoren zoals bij een dreigend verkeersongeluk, maar ook als we denken dat er gevaar is, als we ons mentaal moeten inspannen, of bij een sportieve prestatie. Eigenlijk zorgt iedere vorm van inspanning, zowel fysiek als mentaal, voor deze stressreacties. Ze treden onmiddellijk op als we extra energie nodig hebben. Dankzij stressreacties kunnen we 's ochtends opstaan, dozen tillen, een ruzie doorstaan en onze belastingformulieren invullen. We maken er voortdurend (onbewust) gebruik van en doen er ons voordeel mee.

Een stressreactie is erop gericht via uitgekiende regelmechanismen kortdurend voor extra energie te zorgen. Hiervoor zorgt de 'activiteitspoot' van je autonome zenuwstelsel: de sympathicus (het gaspedaal). Na de inspanning zorgt de 'rustpoot' van je autonome zenuwstelsel, de parasympathicus (de rem), weer voor herstel en opbouw. Wij functioneren het beste wanneer deze twee elkaar voldoende afwisselen.

Stressklachten ontstaan als stressreacties te vaak voorkomen, te lang aanhouden of als ze te heftig zijn (trauma) en het lichaam zich onvoldoende kan herstellen. Uit stressonderzoek is bekend dat dan de neuro-hormonale processen die o.a. voor energie en alertheid zorgen, ontregeld kunnen raken. Ook het immuunsysteem wordt negatief beïnvloed.

Stress als energieleverancier

De oorzaak van te veel stress is meestal psychisch: we zetten onszelf onder druk om deadlines te halen, kunnen geen 'nee' zeggen, zijn bang om te falen, willen te veel presteren.

Ook onbewust maken we vaak gebruik van de stressreactie om aan energie te komen in situaties die 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 krijkt jezelf overeind en gaat aan de slag. Een uur later is het klaar en ben je zo actief dat je ook nog even de vaatwasser uitruimt. Hiervoor zorgt de stressreactie. Zonder dat er sprake was van stress, heeft je brein herkend dat je energie nodig had en is de stressreactie 'aangezet', met een golf energie als gevolg. Deze vorm van stress wordt ook wel compensatie-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 komt juist deze vorm van stress erg vaak voor.

Inspanning en herstel

Stel, je hebt na die mail de vaatwasser uitgeruimd en wilt 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. Er kunnen lichamenlijke, emotionele, cognitieve en gedragsproblemen ontstaan die uiteindelijk zijn terug te voeren op dit hersteltekort.

Om stressklachten te voorkomen, moet je niet alleen gericht zijn op energieverbruik, maar ook op energie opbouw. Daarvoor moeten het gaspedaal en de rem elkaar op een gezonde manier afwisselen. Bij deze benadering staat dus het evenwicht van inspanning en herstel (= gezond behoud van energie) centraal.

Over de grenzen gaan

Als werknemers steeds over hun grenzen gaan, moet onder de loep genomen worden welke factoren hieraan bijdragen. Daarin kunnen psychologische factoren een rol spelen: geen nee kunnen zeggen, perfectionisme, ambitie. Ook bevoegenheid is een risicofactor. Passie en enthousiasme voor het werk kunnen de gevoeligheid voor stress-signalen en vermoeidheid namelijk toedekken. De prestatie wordt belangrijker dan het eigen welzijn en de motor draait voort op wilskracht (Hugo Borst, Leontien van Moorsel en Patrick Kicken kunnen daarover meepraten). Als werkgever is het belangrijk om te weten dat bevoegen werknemers meer gestrest zijn dan collega's die 'gewoon' hun taken uitvoeren. Het zijn in feite topsporters. En net als bij topsporters is het niet mogelijk te blijven pieken zonder periodes van voldoende rust.

Conclusie

Willen we met energie blijven werken, dan moet er na een geleverde (top)prestatie tijd zijn voor voldoende herstel. Een praktische norm hiervoor is: 's morgens fit wakker worden en zin hebben in de nieuwe werkdag.

Wat is belangrijk voor een goede balans tussen inspanning en herstel?

- Iedere 60-90 minuten een korte pauze nemen, zodat je hoofd even rust krijgt.
- Na werktijd het werk écht helemaal loslaten, versnelt het herstel.
- Sporten maakt je vitaler en leidt je af van situaties op het werk of thuis.
- Positieve gedachten zijn belangrijk: ga je anders denken, dan ga je je vaak ook anders voelen.
- Voldoende en op tijd gaan slapen. De meeste mensen hebben tenminste 7-9 uur slaap nodig.

Meer informatie

- www.volandis.nl, met onder andere een stress-check speciaal voor (hoofd-) uitvoerders, een stress-test voor werknemers en informatie over gratis werkdrukbegeleiding voor medewerkers in de Bouw & Infra.

