

Stress en burn-out

Stress is het gevolg van een disbalans in doen en ontspannen. Het heeft een heleboel verschillende uitingsvormen. Meestal zijn dit in eerste instanties vage lichamelijke klachten. Als je langdurig blootgesteld bent aan stress ervaar je dat als het gevoel van constant haast te hebben en voor je gevoel niets echt af te krijgen. Je hoofd draait overuren, je merkt veranderingen in o.a. je prestaties, je gemoedstoestand, je gedrag, je slaappatroon.

Als je niet naar je lichaam luistert, dus niet meer rust gaat nemen en je leven anders gaat inrichten blijft de stress aanhouden. Je kunt op deze manier burn-out raken. Dit gaat niet van de een op de andere dag maar geleidelijk aan. Het verloopt in fases.

Fase 1 stress

In deze fase van stress is er nog niet zo veel aan de hand. Als er genoeg leuke dingen en ontspanningsmomenten in je leven zijn dan zorgt deze stress er slechts voor dat je beter presteert en daarna herstelt je lichaam weer helemaal. Dit komt door het hormoon Endorfine wat aangemaakt wordt op de ontspanningsmomenten. Endorfine remt de aanmaak van het stresshormoon Cortisol. Als je te vaak stress hebt herstelt je lichaam zich niet meer helemaal van de stress of duurt dit steeds langer voordat het gebeurt.

Symptomen:

snellere hartslag en ademhaling
klachten van maag/darmstelsel
afweersysteem aangetast waardoor eerder vatbaar voor ziekteverschijnselen
prikkelbaar en cynisch
conflicten
lusteloos
somber
minder sociale contacten
negatieve gedachten

Tips:

kijk naar de oorzaak van de stress. Kun je hier wat aan veranderen?
verzorg jezelf goed en relax met ontspannende dingen zoals bv een avondje film kijken of de sauna
eet gezond en beweeg regelmatig, het liefst in de buitenlucht
Wil je hier hulp bij? Klik dan [hier](#)

Fase 2 chronische stress

De stress blijft aanhouden. In deze fase ondervind je last van de stress. Je lichaam herstelt niet meer en blijft alert en paraat. De stresshormonen worden niet meer afgebroken. Hierdoor ontwikkel je allerlei (veelal fysieke) klachten. Wat ook vaak voorkomt in deze (en de volgende) fase is dat je de eerste dagen van je vakantie ziek wordt. Tijd om actie te ondernemen!

Symptomen idem als in fase 1 plus:

prikkelbaar en cynisch
conflicten
lusteloos
somber
minder sociale contacten
negatieve gedachten

Tips:

luister naar je lijf, het geeft niet voor niets signalen (klachten) af.

zorg voor fysieke ontspanning

eet gezond en beweeg regelmatig, maar niet teveel

bekijk je leven kritisch; wat kost je teveel energie? Hoe is het met de balans werk-privé?

Wil je dit samen met mij onder de loep nemen? Klik dan [hier](#)

Fase 3 overspannenheid

De derde fase is overspannenheid. In deze fase herstelt je lichaam helemaal niet meer en blijft constant in staat van paraatheid. Het stress-systeem zorgt er dan ook voor dat de stress in je brein niet meer teruggekoppeld wordt dus dat veroorzaakt een zelfversterkende reactie. Dit zorgt ervoor dat je overgevoelig wordt voor alles. Dus voor je omgeving, voor bijvoorbeeld geurtjes maar ook merk je dit mentaal. Je bent prikkelbaar en hebt een kort lontje. De lichamelijke klachten nemen toe.

In deze fase nemen mensen vaak rust omdat ze niet meer kunnen. Dit is heel goed en helpt vaak ook wel. Ze voelen zich beter en meer uitgerust. Daarna pakken ze het leven weer op zoals het was. Op het moment dat je dat doet, dan is het risico op een nog groter dip groot. Dus kijk hoe je de zaken in je leven kunt veranderen zodat je de balans vindt tussen actie en ontspanning en je je energie weer terug krijgt.

Symptomen idem als in voorgaande fases plus:

minder goed functioneren op werk

vaker verzuim op het werk

Tips:

Pak die paar weken rust en rust ook echt! Neem even afstand van je werk, anders raak je zo weer gespannen.

zorg voor voldoende ontspanning

zorg voor voldoende slaap

eet gezond, loop elke dag buiten een rondje

zoek professionele hulp om te kijken wat je kunt veranderen in je leven en in je gedrag

Vind je het fijn om hier hulp bij te krijgen? Neem dan gerust [contact](#) met me op

Fase 4 burn-out

In deze fase ben je helemaal uitgeput en herstelt je lichaam niet meer. Waar je in de vorige fases nog in staat was mbv je brein, toch door te gaan, lukt hier helemaal niet meer. Je energie is helemaal op, je zelfvertrouwen is voor een groot deel verdwenen, je stemming is negatief en je hebt tal van klachten. Je bent in de fase van burn-out belandt en het duurt meestal een lange tijd voordat je weer helemaal hersteld bent.

Op internet worden burn-out, overspannenheid en depressie vaak verward. Je kunt je wel depressief voelen bij een burn-out, maar depressie is een stemmingsstoornis en burn-out is een energiestoornis. Dus iemand met een burn-out wil wel, maar kan niet. En iemand met een depressie kan wel maar wil niet.

Symptomen:

ernstige lichamelijke en geestelijke vermoeidheid

eindstadium van langdurige, vaak jarenlange, roofofbouw op het lichaam

ondanks stress en spanningsklachten stug door is blijven gaan

functioneren in het dagelijks leven niet goed meer; zelfs gewone dagelijkse dingen als afwas,

tel.gesprek etc

somberheid }
geen plezier meer hebben in dingen } klachten lijken op die van
concentratieproblemen } iemand met een depressie
slaapproblemen }

Tips:

In deze fase is er maar 1 belangrijke tip: zoek professionele hulp.
Graag help ik je bij het herstel van een burn-out. Neem gerust contact met me op.

Fase 5 re-integratie

In deze fase begin je weer langzaam maar zeker je leven op te bouwen. Ook ga je weer re-integreren in je werk. Als het goed is heb je in de afgelopen periode een hoop geleerd over jezelf (energiegevers, energielekken, bewustwording van overtuigingen en hoe je dingen aanpakt) en ga je je leven iets anders inrichten en heb je je gedrag daar aangepast. Je leert jezelf nog beter kennen. Je zult nog regelmatig tegen dezelfde dingen aanlopen maar dat is heel normaal. Het herstel gaat met ups and downs.

Bij het re-integratie traject kan ik je begeleiden, zodat je op een goede manier alles weer oppakt. Hiervoor kun je contact met me opnemen.