

## **Klachten bij stress en overbelasting**

De belangrijkste klachten en gevolgen op een rij:

### **Lichamelijk:**

- U bent steeds moe.
- U slaapt slecht.
- U heeft spierpijn, hoofdpijn, rugpijn.
- U heeft maagpijn, darmstoornissen.
- U heeft minder weerstand en daardoor meer kans op verkoudheid en griep.
- U heeft hartkloppingen.
- U zweet en trilt meer.

### **Psychisch:**

- U kunt niet meer tot rust komen, u voelt zich opgejaagd.
- U bent prikkelbaar, snel geïrriteerd. U heeft een 'kort lontje'.
- U heeft sombere buien, huilbuien, en u piekert.
- U voelt zich angstig.
- U kunt niet meer genieten, u voelt zich lusteloos en futloos.
- U kunt slecht beslissingen nemen.
- U vergeet veel en u kunt zich slecht concentreren.
- U voelt zich onzeker en u heeft minder zelfvertrouwen.
- U heeft schuldgevoelens.

### **Gedrag:**

- U presteert minder en u maakt meer fouten.
- U rookt steeds meer en/of u gebruikt veel alcohol of drugs.
- U eet te veel of juist te weinig.
- U gebruikt steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen.
- U heeft geen zin in seks.
- U gaat steeds meer sociale contacten uit de weg.

## **Gedachten:**

- U kunt angstgedachten hebben: 'het komt nooit meer goed'.
- U kunt negatieve gedachten hebben: 'ik ben niets waard'.
- U kunt agressieve gedachten hebben: 'ze kunnen barsten'.
- U kunt zelfopofferingsgedachten hebben: 'ik zal het wel weer doen'

## **Situaties die stress veroorzaken**

- Dagelijks irritaties. Dit zijn kleine, steeds terugkerende gebeurtenissen die voor veel frustratie, irritatie en stress zorgen.
- Omstandigheden die langdurige spanning geven. Bijvoorbeeld de verzorging van een zieke partner of ouder, een slechte relatie privé of met de leidinggevende of pestende collega's. Ook financiële problemen, de combinatie van studie en gezin of boven of onder je niveau werken kunnen spanningen geven.
- Ingrijpende of traumatische gebeurtenissen. Bijvoorbeeld het overlijden van een dierbaar iemand, echtscheiding en ontslag. Maar ook een verhuizing of het krijgen van een kind kan stress geven.

Of iemand overspannen of burn-out raakt hangt af van de persoon en van de situatie.

## **Mensen die risico op overspannenheid of burn-out hebben, kunnen de volgende persoonlijkheidskenmerken hebben:**

- Ze vinden het lastig om hun gevoelens te uiten.
- Ze vinden het moeilijk om hulp te vragen.
- Ze kunnen moeilijk 'nee' zeggen.
- Ze zijn vaak negatief over hun eigen prestaties.
- Ze zijn vaak perfectionistisch. Iets is niet snel goed genoeg.
- Ze voelen zich vaak te sterk betrokken bij hun werk.
- Ze zijn zeer gemotiveerd en eisen veel van zichzelf.

Wanneer stress signalen 2 weken of langer aanhouden dan is het tijd om erover te gaan praten en hulp te zoeken.

## Tips

- Neem voldoende tijd om bij te komen van stressvolle situaties.
- Schrijf op wat bij u stress veroorzaakt. Wat kost u veel energie en wat kunt u daar aan veranderen.
- Schrijf ook op wat u energie geeft en maak daar iedere week tijd voor.
- Maak onderscheid in dingen die 'nu' moeten gebeuren en dingen die best nog even kunnen wachten. Houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
- Ga na of het realistisch is wat u van uzelf vraagt. Niemand is perfect.
- Werk kleine zaken zo snel mogelijk af. Doet u dat niet, dan stapelen ze zich op en blijft u eraan denken.
- Doe een ding tegelijk en neem daar de tijd voor. Haasten maakt moe.
- Stel grenzen voor uzelf en zeg 'nee' als het u teveel wordt. Zorg dat u dit durft.
- Praat met uw partner of een goede vriend over uw gevoelens en problemen. Praten lucht op!
- Beweeg een half uur per dag, bij voorkeur in de buitenlucht. Bewegen is goed om uw stress kwijt te raken, bv. wandelen, fietsen of zwemmen.
- Zorg voor ontspanning en rust. Voor de een werkt yoga, mindfulness of meditatie, een ander heeft meer aan ontspanningsoefeningen, massage of naar muziek luisteren. Zoek uw eigen manier.
- Zorg ervoor dat u voldoende slaapt, gezond eet, niet teveel koffie en alcohol drinkt en niet rookt.
- Probeer een vast dagritme aan te houden met niet te weinig maar ook niet teveel slaap.
- Accepteer dat soms zaken in uw leven niet lopen zoals u graag zou willen

Therapie of coaching helpt bij stressklachten!



### **Tips voor de omgeving**

- Praat met uw partner, vriend(in), collega of medewerker als u ziet dat hij overbelast is en klachten krijgt.
- Stel u begripvol op, oordeel of veroordeel niet.
- Ontkent uw partner, vriend(in), collega of medewerker zijn klachten? Blijf hem dan wijzen op de klachten die u bij hem ziet. Zeg dat u zich zorgen maakt.
- Motiveer uw partner, vriend(in), collega of medewerker om de tips uit bovenstaande lijst op te volgen.
- Ga samen iets ontspannends doen
- De leidinggevende kan tijdelijk je takenpakket en taakeisen aanpassen
- Adviseer professionele hulp.