

Stress. Er wordt veel over gepraat en iedereen heeft er weleens last van. De een kan er beter tegen dan de ander, maar wat is de oorsprong van de term stress?



- Van oorsprong komt de term stress uit de bouw. Het is niets meer of minder dan de kracht die op een voorwerp wordt uitgeoefend.
- Van oorsprong komt de term stress uit de psychologie en betekent niets meer of minder dan de druk die op je lichaam wordt uitgeoefend.
- Van oorsprong komt de term stress uit de scheepvaart en heeft te maken met de opwaartse druk van water.

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Van oorsprong is het een term uit de bouw: stress is de kracht die wordt uitgeoefend op een voorwerp. Of stress schadelijk is hangt af van hoeveel belasting iets (of iemand) aan kan. Zelfs metaal krijgt haarscheurtjes als het te eenzijdig of constant wordt belast. Dat geldt dus ook voor mensen.

Als we het over stress hebben, dan gaat het meestal over ongezonde druk: een teveel aan spanning. Maar stress is niet altijd ongezond. Stress is een hele natuurlijke, en ook gezonde reactie van het lichaam. Op het werk helpt gezonde stress je om goed te presteren. Het maakt je alert, geconcentreerd en efficiënt. De spanning maakt het lichaam ook klaar voor actie en dat is nodig om te kunnen reageren op bedreigende situaties.

Evenwicht

De problemen ontstaan pas wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Op dat moment zijn de eisen die aan jou worden gesteld of die je aan jezelf stelt groter dan wat je aankunt. Het evenwicht tussen de factoren die spanning veroorzaken, stressoren, en jouw mogelijkheden om stress te voorkomen of er mee om te gaan slaat door naar de verkeerde kant.

Een verstoring van dat evenwicht kan veroorzaakt worden door een te grote draaglast of een te kleine draagkracht. Bij een te grote draaglast is er sprake van eisen en oorzaken buiten jezelf als persoon. Deze belastende omstandigheden kunnen heel verschillend zijn: variërend van alledaagse stress situaties tot ingrijpende levensgebeurtenissen.



Eigenschappen

Sommige mensen zijn gevoeliger voor stress dan anderen: de draagkracht. De volgende eigenschappen maken kwetsbaar:

- Perfectionisme;
- Zogenaamde type A-factoren: ambitie, prestatiegerichtheid, competitie, gehaastheid, niet 'niets' kunnen doen, vaak twee dingen tegelijk doen;
- Veel van zichzelf eisen en 'moeten';
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel;
- Grote betrokkenheid bij gezin of werk;
- Streven naar waardering van anderen;
- Moeilijk 'nee' kunnen zeggen, grenzen kunnen aangeven of voor zichzelf opkomen;
- Moeilijk steun kunnen vragen;
- Gevoelens slecht kunnen uiten;
- Gevoel weinig invloed te kunnen uitoefenen op de omgeving en het eigen leven;
- Pessimisme en een weinig positieve kijk op eigen prestaties.

Deze eigenschappen worden deels bepaald door karakter en temperament, maar ervaring en vaardigheden spelen ook een grote rol. Je kunt zelf veel doen om je draagkracht te verbeteren. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren en ook kun je leren meer realistische eisen te stellen.

Ook ongezonde leef- en werkgewoonten kunnen de draagkracht verminderen. Verkeerde eetgewoonten, te veel koffie of alcohol, te weinig lichaamsbeweging en een tekort aan slaap en ontspanning bijvoorbeeld. Maar ook een slechte organisatie van het werk, te veel werken en te weinig pauzes nemen dragen bij. Je weerstand vermindert en daardoor ben je vatbaarder voor de gevolgen van stress.

Symptomen

Ongezonde stress kan zich op vier verschillende manieren uiten:

- Lichamelijke signalen;
- Psychische signalen;
- Gedragssignalen;
- Gedachten- of denksignalen.

Lichamelijk

Lichamelijke signalen hangen samen met de verhoogde lichamelijke activiteit bij stress. Je kunt last krijgen van hoofdpijn, rugpijn of nekpijn, maar ook van hartkloppingen of spijsverteringstoornissen. Het afweersysteem kan door stress worden aangetast. Hierdoor word je ook vatbaarder voor verkoudheid en griep. Vermoeidheid, rusteloosheid en slaapproblemen zijn ook veel voorkomende stress symptomen.

Psychisch

Gestreste mensen zijn vaak prikkelbaar of cynisch. Daarnaast kan stress ook gepaard gaan met gevoelens van machteloosheid, ongeluk of verveling. Ongezonde stress kan de stemming, de gemoedstoestand waarin iemand verkeert, sterk beïnvloeden. Mensen kunnen zich ook eenzaam voelen.





Gedrag

Bazig, snauwen, kritisch, maar ook overmatig gebruik van alcohol, drugs, sigaretten of eten. Ongezonde stress kan ook veranderingen in het gedrag van mensen veroorzaken. Deze veranderingen komen onder andere voort uit de lichamelijke en psychische symptomen van stress. Prikkelbaarheid kan leiden tot conflicten en lusteloosheid of somberheid kan juist terugtrekken uit sociale contacten tot gevolg hebben.

Denken

Tot slot hebben mensen met stress vaak moeite met helder nadenken. Een gebrek aan creativiteit, geheugenproblemen, concentratieproblemen, het komt allemaal voor. Ongezonde stress leidt vaak tot een negatief gedachtenpatroon: mensen kunnen hun gevoel voor humor kwijtraken.

Meer weten? In de op onze website [IQ4Training](#) aangeboden cursus komt u meer te weten over dit onderwerp.

Interesse in een bedrijfslicentie? Neem dan contact met ons op met behulp van het op de website aanwezige contactformulier.

U krijgt dan méér dan 150 cursussen voor een zeer schappelijke prijs.

