



# Overbelastingsproblemen

## Overbelastingsproblemen (Surmenageklachten)

Termen als stress, overbelasting en burn-out horen we steeds vaker omspreken. Veel mensen hebben last van overbelastingsproblemen, ook wel surmenageklachten genoemd. Surmenage betekent overbelasting veroorzaakt door stressfactoren, een fenomeen dat ons vertelt over de manier waarop we ons leven inrichten.

### Stress

Stress betekent spanning of druk. Stress wordt vaak geassocieerd met een ongezonde druk waarbij je een teveel aan spanning ervaart. Maar er bestaat ook zoiets als gezonde stress; spanningen die je helpen om dingen goed te doen. Denk aan de stress die je kunt voelen als je een toets moet maken. Door het belang van het behalen van deze toets, kun je stress ervaren.

Stress is een natuurlijke reactie van jouw lichaam. Gezonde stress kan je helpen om goed te presteren, het maakt je alert en geconcentreerd. De spanning maakt het lichaam klaar voor actie en dat is nodig om te kunnen reageren op bedreigende situaties.

Stress wordt negatief ervaren op het moment dat jouw draaglast groter wordt dan je draagkracht. De eisen of verwachtingen die aan jou gesteld worden of die je aan jezelf stelt, zijn groter dan wat je aankunt. Het evenwicht tussen de factoren die spanning veroorzaken, stressoren, raakt uit balans.

Voorbeelden van stressoren kunnen zijn; verhuizing, echtscheiding, nieuwe baan of auto-ongeluk. Op het moment dat de stress voor langere tijd aanhoudt, kan het zijn dat je overbelastingsproblemen ervaart. Met stressklachten als gevolg. Zoals een opgejaagd gevoel, huilt buien, piekeren, slecht slapen, prikkelbaar zijn en nek- en hoofdpijn hebben.

### Overspannenheid

Langdurige stress zorgt ervoor dat we altijd alert zijn waardoor er geen momenten van herstel plaatsvinden. Het lichaam rust namelijk niet meer. Het ontbreken van herstel kan zorgen voor overspannenheid. Je kunt bijvoorbeeld meer problemen krijgen met slapen of je merkt dat je vatbaarder bent voor ziekte.

Dit komt doordat je weerbaarheid en je immuunsysteem door een gebrek aan rust zichzelf niet meer op peil kunnen houden. Hierdoor worden we vaker ziek en blijven we ook langer ziek. We raken dan steeds verder in een neerwaartse spiraal en problemen stapelen zich vaak verder op.

De oorzaak van overspannenheid verschilt van persoon tot persoon. Werk kan de hoofdoorzaak zijn van overbelastingsproblemen, maar dit is lang niet altijd het geval. Persoonlijke eigenschappen, omstandigheden, aanleg, de gezinssituatie en relaties met naasten spelen eveneens vaak een rol.

Daarnaast kunnen ook ingrijpende gebeurtenissen je overbelasten. Het gaat hierbij niet alleen om vervelende dingen, zoals het overlijden van een naaste, echtscheiding, slachtoffer zijn van geweld of het verliezen van je baan. Ook fijne en leuke gebeurtenissen kunnen veel stress geven en je behoorlijk uit balans brengen. Denk hierbij aan een huwelijk, verhuizing of geboorte van je kind.

Je persoonlijkheid kan ook bijdragen aan overspannen raken. Ben je perfectionistisch ingesteld? Vind je het moeilijk grenzen te stellen? Ben je prestatiegericht? Zet je jezelf altijd voor meer dan de volle 100% in en heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel? Deze eigenschappen spelen eveneens een rol bij overbelasting.



Ook de manieren waarop je leeft en werkt maken je vatbaarder voor de gevolgen van stress. Eet je ongezond en onregelmatig? Drink je veel koffie en alcohol? Slaap je maar een paar uur per nacht? Krijg je onvoldoende lichaamsbeweging? Draait je leven voornamelijk om je werk? Plan je nauwelijks tijd in voor leuke en ontspannende activiteiten?

In alle bovengenoemde gevallen pleeg je roofbouw op je lichaam en geest. Al deze facetten maken je gevoeliger voor stress, omdat je het wellicht lastig vindt om op tijd aan de rem te trekken!

### **Burn-out**

**Er zit een grote overlap in symptomen van overspannenheid, burn-out raken en depressief zijn. Het grootste verschil zit in het 'kunnen' en het 'willen'. Iemand met een burn-out wil vaak ontzettend graag, maar heeft het gevoel dat hij gewoonweg niets meer kán. Bij iemand met een depressie is dat vaak het tegenovergestelde.**

Burn-out is als je er 'emotioneel en lichamelijk compleet doorheen zit'. De accu is leeg en opladen lukt niet. We ervaren emotionele uitputting, depersonalisatie en gevoelens van afnemende competentie. Voor iedereen is een burn-out anders, maar voortekenen van een burn-out kunnen zijn:

- Hoofdpijn en spierpijn.
- Angst- en panieklachten.
- Een extreem gevoel van uitputting.
- Niet kunnen slapen.
- Overgevoeligheid voor prikkels.
- Een opgejaagd en/of depressief gevoel.
- Verslechterde concentratie.
- Lichamelijke reactie van walging of angst op het werk.

### **Conversieproblemen (FNS)**

**Conversieproblemen ofwel functioneel-neurologisch-symptoomstoornis (FNS) is een psychische aandoening waarbij je last hebt van lichamelijke klachten. Je kunt plotseling problemen hebben met praten en het bewegen van je ledematen. Je spieren verslappen en je lichaam maakt onverwachte schokkende bewegingen.**

Dit komt doordat je zenuwstelsel geen juiste signalen meer doorgeeft naar jouw lichaam. FNS kan na een heftige gebeurtenis ontstaan, maar dit hoeft niet. Het kan ook ontstaan door spanning, overbelasting en licht letsel na een ongeval.



**Jouw route naar verandering**