

Stress op het werk

Hoeveel stress heeft u door uw werk?

U heeft regelmatig hoofdpijn en raakt snel geïrriteerd. Op het werk gaat het niet lekker en u kunt zich slecht concentreren. U ziet er steeds meer tegen op om naar het werk te gaan. U komt vaak moe thuis maar slaagt er niet in, het werk van u af te zetten. U slaapt vaak onrustig en staat moe op.....

Herkent u dit allemaal? Dan wordt het tijd dat u zich de vraag stelt: hoeveel stress heb ik eigenlijk door mijn werk?

Overspannenheid of burn-out door werkstress is geen uitzonderlijk verschijnsel. Evenmin is het aanstellerij. Het is **wel** te voorkomen.

Neem de spanningsklachten serieus. Het zijn alarmsignalen. Ook klachten die nog helemaal niet zo ernstig zijn, wijzen vaak op onderliggende spanningen. Hoe eerder u de klachten herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat u overspannen wordt. Uw lichaam vraagt niet om niets om aandacht.

Oorzaken van stress

“Evenwicht” is een kernbegrip als het over stress gaat: evenwicht tussen de eisen die aan u worden gesteld (onder andere door uzelf) en wat u aan kan. In psychologische termen heet dat het balans tussen iemands **draaglast** en **draagkracht**.

Wanneer de eisen die aan u worden gesteld overeenkomen met wat u aan kan, dan wordt gesproken over gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast en de draagkracht zijn met elkaar in evenwicht.

De problemen ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht en deze situatie lange tijd aanhoudt. De weegschaal slaat dan alsmaar door aan een kant. Het lichaam put zichzelf steeds verder uit in een poging om aan de gestelde eisen te voldoen.

De belangrijkste **lichamelijke verschijnselen** kunnen zijn: aanhoudende
vermoeidheid, slaperigheid, spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, maag- en darmklachten, slechte eetlust, verminderde weerstand tegen ziekten, hartkloppingen, verhoogde bloeddruk en verhoogd cholesterol.

De belangrijkste **psychische verschijnselen** kunnen zijn: gejaagdheid,
prikkelbaarheid, irritatie, sombere stemming, huilbuien, piekeren, angst, niet meer kunnen genieten, lusteloosheid, futloosheid, besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid, onzekerheid en verminderd zelfvertrouwen.

De **verschijnselen in het gedrag** kunnen zijn: minder presteren en meer fouten maken, steeds meer roken of veel alcohol of drugs gebruiken, steeds meer slaap- en kalmeringsmiddelen gebruiken, sociale contacten steeds meer uit de weg slaan.

Wat kunt u zelf doen?

Belangrijk is dat u bij uzelf nagaat wat bij u belangrijke veroorzakers van stress zijn. Die kunnen worden ingedeeld in oorzaken die de draaglast vergroten en oorzaken die de draagkracht verminderen. De oorzaken moeten gezocht worden zowel in uw werk, als in uw thuissituatie en in uw persoonlijkheid.

De draaglast

De belastende factoren in het werk kunnen liggen op het terrein van de:

- **arbeidsinhoud** (wat voor werk?, op welke manier uitgevoerd?)
- **arbeidsverhoudingen** (relatie met chef, relatie met collega's)
- **arbeidsomstandigheden** (zoals lawaai, agressie, intimidatie, pesterijen, gevaarlijke stoffen)
- **arbeidsvoorwaarden** (werktijden, vakanties, zekerheid, loopbaanmogelijkheden).

Maar ook de eisen die u aan uzelf stelt bepalen uw draaglast.

De draagkracht

De draagkracht wordt bepaald door uw persoonlijke karaktereigenschappen, zoals zelfvertrouwen, perfectionisme en onafhankelijkheid. Maar ook uw leefstijl spelen een rol bij uw draagkracht, zoals gezond eten, roken, alcoholgebruik, bewegen en ontspanning. Een fit lichaam heeft zijn weerslag op uw incasseringsvermogen.

Op uw werk is uw baas of chef het eerste aanspreekpunt. Hij of zij is verantwoordelijk voor goede arbeidsomstandigheden. Hiervoor laat de werkgever zich vaak bijstaan door ARBO CONSULT. U kunt zelf ook bij de bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werkende van ARBO CONSULT terecht indien u vragen of problemen heeft.