

# Stress

Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op een spannende of bedreigende situatie. Lichamelijke verschijnselen zijn onder andere:

- Een verhoogde adrenalineproductie
- Versnelde hartslag
- Versnelde ademhaling
- Spierspanning
- Alertheid van de zintuigen

Doordat het een verhoogde staat van paraatheid creëert, helpt stress het lichaam om adequaat te reageren. Als deze staat van zijn gedurende langere tijd aanhoudt, wordt het ongezond. Dit is veelal de situatie die we in normaal spraakgebruik stress noemen.

Er zijn twee basisreacties op stress:

**Fight**; een vechtreactie: de bedreiging te lijf gaan met als doe! te overwinnen. Het gedrag is snel, actief, doelgericht en aanvallend. De adrenaline stimuleert tot grootse acties, deadlines worden gehaald en men heeft voelt zich ongelooflijk sterk en krachtig. Voor zolang het duurt. Daarna is veelal sprake van een grote terugval en intense moeheid.

Gevaar van deze reactie is de verslavende werking van adrenaline: het wil meer en meer en meer. Men kan zich niet meer voorstellen dat werken zonder deadlines en hoge druk ook bevredigend kan zijn. De draagkracht lijkt enorm, maar het grote gevaar is dat het elastiekje knapt.

**Flighth**; een vluchtreactie. Iemand maakt zich uit de voeten en houdt zich stil, terwijl de alertheid hoog blijft. Een interne gespannenheid, een continu wachten op de klap, zorgt voor ineffectief werken. Geen prioriteiten meer kunnen zien, tot niets komen (of in ieder geval tot minder dan mogelijk is) en ondertussen het druk, druk, druk hebben. Een grote onvrede over de prestaties zorgt voor een negatieve neerwaartse spiraal van het zelfvertrouwen en daarmee van de mogelijke draagkracht.

Bij aanpak van stress dient altijd in twee richtingen gewerkt te worden:

**Beheersing van de belasting** is veelal alleen mogelijk in samenwerking met het management en het team. Gezamenlijk bekijken hoe het werk beter verdeeld kan worden, welke prioriteiten gesteld kunnen worden, wat mogelijke maatregelen in de omgeving zijn waardoor de werkdruk minder gevoeld wordt. Het als een gezamenlijk probleem zien en de verantwoordelijkheid delen, kan helpen om de belasting als minder zwaar te ervaren. Andere mogelijkheden:

- Perfectionisme te lijf gaan
- Leren assertief te zijn
- Overtuigingen onderzoeken
- Omgeving anders definiëren
- Realiteit onder ogen zien in plaats van het ideaal

**Draagkracht vergroten.** Een aantal invalshoeken zijn daarbij belangrijk:

- Lichamelijk gezond leven: goed eten, op tijd naar bed, weinig alcohol e.d.
- Regelmatig pauzeren, ontspanningsoefeningen
- Effectief communiceren, waarbij vooral het uiten van gevoelens behulpzaam is
- Fitness, om spanningen lichamelijk af te reageren
- Creativiteit vergroten
- Verlangens helder hebben en die richtinggevend laten zijn

Stressbestendigheid begint in onze hersenen. Onze gedachten zijn het meest bepalend voor hoe wij op een situatie reageren. Gedachten (en gevoelens) worden vooral bepaald door hoe wij tegen de wereld aankijken. Een andere manier van kijken, levert andere conclusies op.