



Stress: *“Letterlijk betekent stress: spanning. Het is een altijd aanwezige toestand bij de mens die van zeer groot belang is voor het verrichten van taken en die in sterke mate toeneemt als er een verandering of bedreiging optreedt waarop iemand zich in moet stellen.”*

Stressstoornis: "Angststoornis waarvan de oorzaken en verschijnselen overeenkomen met die van de posttraumatische stress. Een stressstoornis is echter korter aanwezig, namelijk minder dan een maand. Bij een stressstoornis treedt er verdoving (minder sterke emoties/gevoelens worden ervaren), onthechting (men hecht minder waarde aan dingen), derealisatie (de realiteit wordt anders ervaren) en depersonalisatie op."

Overspannen: "De patiënt heeft last van een verhoogde prikkelbaarheid, slaapstoornissen, concentratiestoornissen, interesse- en initiatiefverlies, een negatieve toekomstverklaring en verminderde geestelijke spankracht veroorzaakt door een langdurige wanverhouding tussen geestelijke en lichamelijke draagkracht van een individu enerzijds en de sociale draaglast, door de omgeving anderzijds."

Posttraumatisch stress syndroom: "Angststoornis gedurende langer dan een maand als gevolg van blootstelling aan een ernstig traumatische ervaring. De klachten bestaan uit herbeleving van de ervaring in de vorm van niet te onderdrukken herinneringen, nachtmerries en illusies. Daarnaast heeft de patiënt last van een verhoogde prikkelbaarheid, slaapstoornissen, vergeten van delen van de ervaring die zorgt voor de stress, concentratiestoornissen, interesse- en initiatiefverlies, affectvervlakking (minder gevoel hebben voor andere mensen) en een negatieve toekomstverklaring. De klachten komen overeen met die van een Stressstoornis."

Wat is stress?

Stress is een van de meest voorkomende ziektebeelden in onze westerse cultuur. Tegelijkertijd is het ook een van de meest onduidelijke ziektebeelden. Stress staat vaak aangeschreven als oorzaak voor verschillende ziektebeelden. Dit is voornamelijk te danken aan het feit dat stress invloed heeft op de algehele gesteldheid van de mens. Dit zowel op geestelijk, emotioneel en lichamelijk niveau. Stress uit zich vaak, in 'lichte' vorm, als een verhoogde spanning ergens in het lichaam. Maar kan zich ook uiten in een zeer ernstige vorm zoals een posttraumatisch stress syndroom (angsten die een individu kan hebben na het meemaken van een zeer aangrijpende gebeurtenis). Stress omvat vele soorten en vormen. De meest bekende vorm van stress in onze samenleving is stress die gekoppeld is aan het 'overwerkt raken', overspannenheid en de burn-out. Deze vorm van stress begint vaak als een onschuldige vorm van spanning.

Symptomen

Op het moment dat stress langere tijd aanhoudt wordt het steeds meer merkbaar voor de persoon. Men ziet bij deze categorie personen dat de spierspanning verhoogt en dat een persoon prikkelbaarder wordt voor zijn omgeving. Aspecten uit de omgeving die voorheen van weinig betekenis waren gaan een grotere rol spelen voor de desbetreffende persoon. Hij of zij ervaart dat hij te kampen krijgt met concentratiestoornissen, slapeloosheid, interesse- en initiatiefverlies, rusteloosheid en een negatief toekomstperspectief.

Deze factoren beginnen op een zeer laag niveau, maar kunnen in de loop der tijd tot een groot probleem voor deze persoon leiden. Op den duur kan het zelfs depressiviteit en/of een burn-out tot gevolg hebben. Daarom is het belangrijk er in een beginstadium van de aandoening bij te zijn. Echter is dit niet zo eenvoudig. Aangezien het ziektebeeld op een dusdanig langzame manier invloed op de persoon krijgt dat het pas in een later stadium opgemerkt wordt. Bij stress is het vaak ook dat de aandoening periode gebonden is. Het kan zijn dat wanneer een persoon stress heeft, hij dit gedurende een aantal maanden heeft omdat er factoren in zijn werk- of privé-omgeving zijn die hiertoe

leiden.

Deze factoren kunnen na een bepaalde tijd verdwijnen en zo ook een gedeelte of de gehele oorzaak voor de stress wegnemen. In een dergelijk geval zullen de symptomen ook afnemen. In dit voorbeeld heeft de stressfactor weinig tot geen kwaad ten gevolge. Echter als de stressfactor langere tijd aanhoudt dan kan stress leiden tot het optreden van ernstigere klachten. Op een dergelijk moment heeft de desbetreffende persoon al een zodanige vorm van stress dat deze niet binnen een korte tijd te behandelen is.

Oorzaken

Stress kan door vele verschillende aspecten veroorzaakt worden. Bijvoorbeeld een stressvolle baan of een aangrijpende gebeurtenis in de omgeving van de desbetreffende persoon. Zie het onderdeel “Wat is stress?” (bij de ziektebeelden onder het kopje Algemeen)

Behandeling

Aangezien stress in vele stadia voorkomt is er niet één behandeling voor het ziektebeeld. Veelal bestaat een behandeling uit de oorzaak van de stress weg te nemen of af te zwakken. Hierbij is vaak een grote rol weggelegd voor psychiaters en/of psychologen. Het is hun taak erachter te komen waar de werkelijke oorzaak ligt.

Dit gaat vaak in combinatie met andere vormen van therapie. Dit kunnen zijn:

- Ontspanningstherapie.
- Sport oefeningen.
- Spierversterkende oefeningen.

Medicinale therapie

De medicinale therapie bestaat vaak uit slaaptabletten, ontspannende middelen en antidepressiva. Bij de behandeling zijn vaak maatschappelijk werkers betrokken om samen met de patiënt te kijken naar de inrichting van zijn dagelijks leven. Door het anders indelen van het dagelijks leven kan de patiënt soms veel beter en gestructureerde zijn dag indelen waardoor bepaalde stressfactoren afnemen. Aangezien er aan stress en voornamelijk bij posttraumatische stress, ernstige problemen ten grondslag kunnen liggen kan de behandeling een lange periode in beslag nemen.



Lees voor meer informatie het artikel van [Dr. J.L. Freed](#) (zie onderdeel “Wat is stress?” bij de ziektebeelden onder het kopje “Algemeen”).