

De vicieuze cirkel van chronische stress

Een mens kan enorme prestaties leveren en kan veel stress aan. Maar als je vaak te weinig herstelt, raakt je lichaam langzaam uitgeput en ontstaan er veranderingen in je stresssysteem. Je voelt je chronisch vermoeid en krijgt emotionele, cognitieve en lichamelijke klachten. Dat gaat door tot het echt niet meer gaat. Dan ben je burnout.

Bij een lastige klus, hoge werklast of een ingrijpende levensgebeurtenis raakt ons lichaam automatisch gestrest. Niet direct extreem, maar wel meetbaar: je hartslag is wat hoger, je haalt sneller adem en je wordt alerter. Ook stijgt de spanning in je spieren en doordat er meer energie vrijkomt voel je minder vermoeidheid.

Als je meer energie nodig hebt, zet het stresssysteem een tandje bij

Dat is normaal en gezond. Als de druk eraf is, herstelt je lichaam weer. Dat gebeurt het meest tijdens je slaap.

Of het nu gaat om de beenspieren van een atleet of mentale systemen van een accountant of callcenter medewerker: na gebruik hebben alle systemen in je lichaam *herstel* nodig.

Als je genoeg tijd neemt om te herstellen is er niets aan de hand

Soms raak je extra vermoeid, zoals bij intensief sporten, of bij hoge werkdruk.

Omdat je je lijf dan intensiever belast, heb je ook meer *rust* nodig. Lukt dat niet, dan ben je de volgende dag nog steeds moe. Als dat zo nu en dan gebeurt, is dat geen probleem.

Maar als je steeds te weinig herstelt, kunnen er problemen ontstaan. Dan put je je lichaam langzaam uit. Dat gaat vaak ongemerkt, omdat je aan dat vermoeide gevoel gewend raakt.

Je merkt niet dat je op je reserves inteert

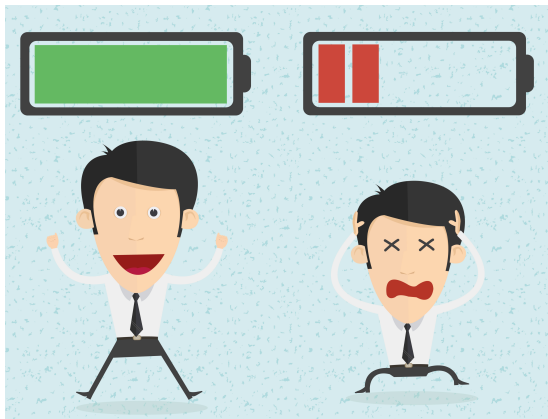
Je lichaam laat zich niet kennen en compenseert die vermoeidheid door een tandje bij te zetten. Daar zorgt *het stressmechanisme* voor.



Sporters kennen het belang van voldoende herstel

Het stressmechanisme past zich aan je intensieve levensstijl aan. Dat kan lang goed gaan.

Dat je toch niet helemaal fit bent, merk je aan vermoeidheid en klachten en kwaaltjes die steeds hinderlijker worden.



Zorg dat je batterij opgeladen blijft

En hoewel je het hard nodig hebt, wordt het juist steeds moeilijker om écht tot rust te komen. Je voelt je uitgeput, maar zit toch rechtop in bed van de spanning.

***Je lichaam verleert
om uit te rusten***

Of je krijgt andere klachten zoals emotionele labiliteit, depressie- en angstklachten, slaapproblemen, geheugen- en concentratieproblemen.

Deze klachten hebben een negatieve invloed op je herstel: je zit in de vicieuze cirkel van chronische stress. En als je dit niet doorbreekt, gaat het door tot het écht niet meer gaat. Dan ben je burnout.

Vaak wordt gedacht dat burnout een psychisch probleem is. En dat het vooral

een kwestie is van *even wat meer rust nemen* en *positief denken* (zodat je weer bevlogen wordt).

Dat is begrijpelijk, want opgebrande mensen zien het niet meer zitten, zijn prikkelbaar en barsten snel in tranen uit.

Maar het klopt niet.

Door véél te veel stress is het lijf uitgeput en zijn regelprocessen in de hersenen veranderd. Dát is de oorzaak van deze malaise.

***Je voelt je uitgeput,
maar zit rechtop in bed
van de spanning***

Om te herstellen moet het haperende brein weer normaal gaan functioneren. Dat is niet makkelijk en het heeft héél veel tijd nodig.

Zorg dat het niet zover komt.

Het allerbelangrijkste? Voldoende rust en slaap!

***Zoek je meer informatie over dit
onderwerp? Kijk dan eens op
www.csrcentrum.nl.***

***Je vindt er een gratis stresstest,
informatie en ook alle erkende
CSR-coaches staan erop.***

***Heb je vragen? Stuur gerust een
mail naar info@csrcentrum.nl
of bel: 0183 354 294***