

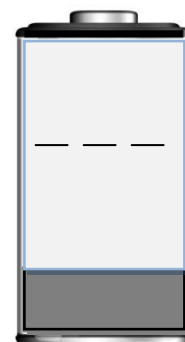
Herstel van overbelasting

Errez Bar, GZ-psycholoog

In de huidige maatschappij is overbelasting een gevaar dat voor velen van ons op de loer ligt. Op verschillende levensgebieden wordt er veel van ons gevraagd en we kunnen om tal van redenen en door tal van oorzaken overbelast raken. De meest bekende oorzaak van overbelasting is werk. Maar ook de zorg voor een ziek familielid, relatieproblemen of grote levensveranderingen zoals een verhuizing of geboorte van een kind kunnen een risicofactor zijn om overbelast te raken. De gevallen waarin er één oorzaak is aan te wijzen voor het feit dat iemand overbelast raakte, zijn eigenlijk zeldzaam; vaak komt het voort uit een combinatie van factoren. Bijvoorbeeld een reorganisatie op het werk en de belastende zorg voor een familielid. Ook zijn er vaak persoonlijke factoren of eigenschappen aan te wijzen die de kans op overbelasting vergroten. Je kunt hierbij denken aan perfectionisme, een groot verantwoordelijkheidsgevoel, faalangst of moeite hebben om grenzen aan te geven.

Batterij

Belasting en overbelasting, hoe werkt dat nu? Het menselijk lichaam kan gezien worden als een batterij. Deze batterij bestaat uit twee delen (zie figuur). Het bovenste deel (op het plaatje wit) is het normale deel, dat we dagelijks gebruiken. Hierin ligt alle energie opgeslagen die we nodig hebben voor normaal gebruik. De stippellijn geeft aan hoe vol de batterij is. Als we een dag hard hebben gewerkt dan daalt de stippellijn, omdat we energie hebben verbruikt. We voelen ons dan vaak ook moe, wat een teken is dat de batterij leeg aan het raken is. 's Avonds zitten we dan de op de bank een boekje te lezen, ontspannen we, en op dat moment stijgt het energieniveau omdat we aan het opladen zijn. Na een goede nachtrust is de energie weer op het niveau van het begin van de vorige dag. We kunnen de nieuwe dag weer met nieuwe energie beginnen omdat onze batterij is opgeladen. En zo werkt het iedere dag opnieuw. Dat is een gezonde manier van belasten en herstellen.



Reservebatterij

Zoals aangegeven bestaat de batterij echter uit twee delen. Het tweede deel is namelijk het onderste deel, wat in het plaatje grijs is. Hierin liggen de reserves van de batterij opgeslagen. Normaal gesproken hebben we die niet nodig, maar deze is voor noodgevallen wel beschikbaar. Als het gezonde deel van onze batterij leeg is, maar we hebben toch nog wat energie nodig om iets noodzakelijks te doen, kunnen we die reserves aanspreken. Dan zetten we onze vermoeidheid aan de kant en kunnen we toch nog langer doorgaan. Een probleem ontstaat echter wanneer we structureel gebruik maken van de reserves van onze batterij. We nemen dan onvoldoende tijd om het gezonde deel van onze batterij op te laden, waardoor we steeds een beroep moeten doen op de noodcapaciteit van onze batterij.



Het probleem van gebruik van de reserves van de batterij is, dat deze zich minder makkelijk weer laat opladen dan het gezonde deel van de batterij. Het kost meer tijd om te herstellen wanneer we onze reserves hebben aangesproken, en bovendien gaat herstel in dit geval gepaard met meer (lichamelijke en geestelijke) klachten. Wanneer je energieniveau zich in het onderste stuk van het reservedeel van de batterij bevindt, ervaar je waarschijnlijk een combinatie van vermoeidheid, gespannenheid en onrust.

Niet kunnen ontspannen

Veel mensen die overbelast zijn geraakt geven aan het erg moeilijk te vinden om op de bank te gaan zitten en rustig een boekje te lezen. Of een rustige wandeling in de natuur te maken. Ze geven aan dat ze zich té onrustig voelen om te kunnen ontspannen. Daarom gaan ze zich steeds maar ' bezig houden', dingen doen. Je zou kunnen zeggen dat ze *onrust bestrijden met nog meer onrust*. Dit leidt tot een vicieuze cirkel, omdat men zich niet ontspant en dus ook niet kan opladen waardoor de spanningsklachten en vermoeidheid alleen maar toenemen. Sommige mensen kunnen van de onrust en spanning 's nachts niet eens goed slapen, waardoor ze overdag nog vermoeider zijn. Hierdoor kunnen ze niet de prestaties leveren die ze zouden willen leveren, waardoor er nog meer onrust bijkomt en het slapen nog moeilijker gaat.

Wat kan ik doen?

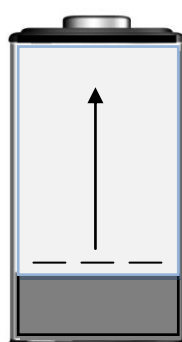
1. Het drie-fasen model

Hoe vervelend het ook voelt, wanneer je reservebatterij deze alarmsignalen geeft moet je ingrijpen. Belangrijk is om in de eerste plaats de belasting te verminderen en ontspanning te zoeken. Door activiteiten te ondernemen die in principe ontspannend werken, komt je lichaam en je geest tot rust. Maar let op: dat zal in het begin zeker niet zo voelen! Wanneer je op de bank zit en een boekje leest, zul je je vermoedelijk erg gespannen voelen en het gevoel hebben iets te móeten doen. Het is op dat moment belangrijk om dat gevoel te *negeren*, en jezelf de tijd te geven om tot rust te komen. Ook al voelt het namelijk niet zo, je bent op dat moment aan het herstellen. En je gaat daar de effecten pas één of enkele dagen later merken. Vergelijk het met het opladen van je mobiele telefoon. Je moet hem de tijd gunnen om op te laden voor je hem weer kunt gebruiken. Zou je van je telefoon eisen dat hij na 5 minuten opgeladen is en ga je hem weer gebruiken, dan zal dat maar van korte duur zijn voor hij weer uitvalt. In deze fase is het reservedeel van de batterij aan het opladen (zie fase 1, tekening onder).

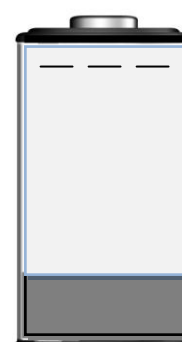
Wanneer je jezelf toestaat om die ontspanning te vinden, dan zul je merken dat je na enige tijd toch wat rustiger voelt. Op dat moment is de reservebatterij opgeladen, en kom je weer in het 'normale' deel (witte deel op het plaatje) van de batterij. Aangezien dit deel van de batterij helemaal nog moet worden opgeladen, kun je verwachten dat je na het verdwijnen van de onrust fase 2 ingaat: je zult je in deze fase erg vermoeid voelen. Schrik hier niet van, want dit is een logische stap binnen het herstelproces. Pas als je ook deze vermoeidheid er een tijdje laat zijn, doorgaat met ontspannende activiteiten en wacht tot hij overgaat, zul je merken dat ook de vermoeidheid langzaam verdwijnt en dat je steeds fitter voelt. Dat is de derde fase; de fase waarin de batterij weer is opgeladen en klaar is om weer op gezonde manier belast te worden om daarna weer te herstellen.



Fase 1: Onrust

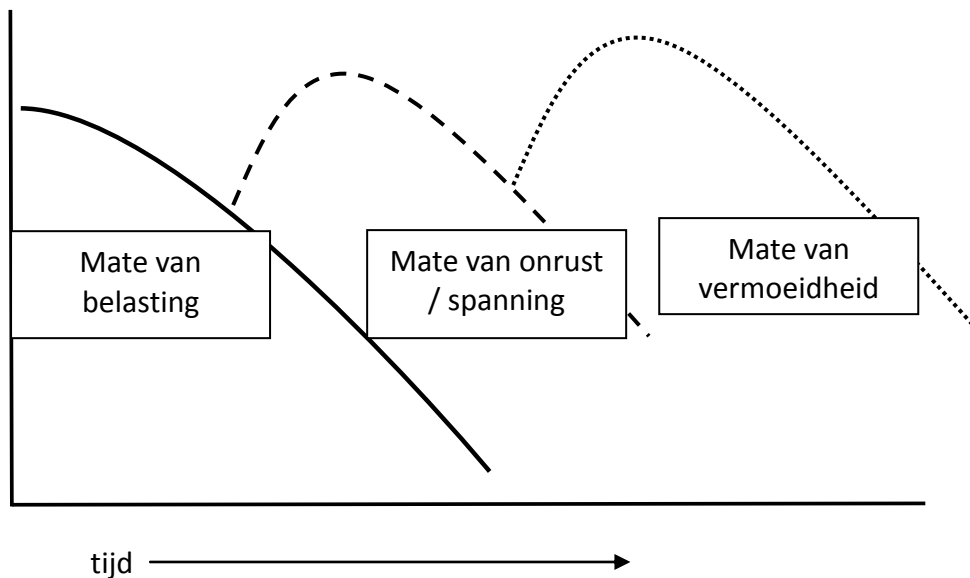


Fase 2: Vermoeidheid



Fase 3: Hersteld en klaar voor normale belasting

Als je deze fases in een grafiek zou uittekenen dan zou het er zo uitzien.

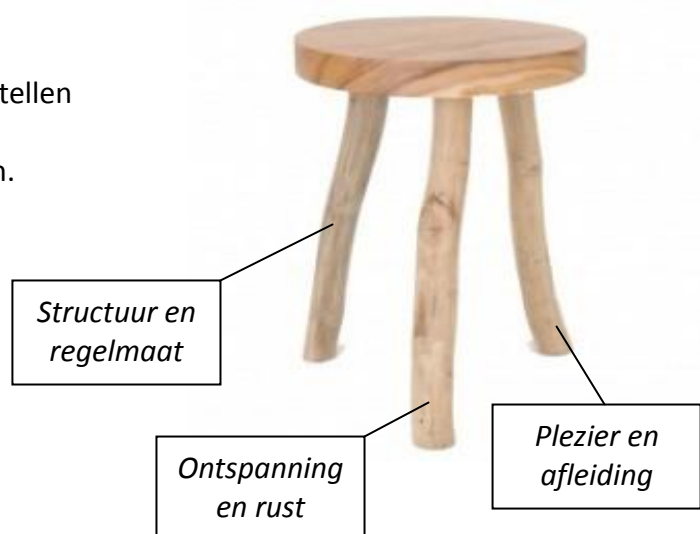


Wat echter belangrijk is om te beseffen, is dat het niet voldoende is om alleen uit te rusten. Overbelasting wordt namelijk niet opgelost door op de bank te liggen of door iedere dag 12 uur te slapen. Sterker nog, de ervaring leert dat wanneer mensen overdag dutjes doen, of te lang slapen, dit het energieniveau juist verlaagt. Dat komt namelijk door dat je lichaam energie moet *verbruiken* om nieuwe energie *aan te maken*. En dat is niet onlogisch. Bedenk dat het lichaam in staat is zich aan te passen aan jouw gedrag. Wanneer je weinig energie verbruikt op een dag doordat je veel op de bank ligt, is er voor het lichaam weinig reden om zich in te spannen om je energie te geven; je ligt immers toch op de bank dus hebt ook niet veel energie nodig.

Ook wanneer je slaapproblemen ervaart is het slim om overdag niet te veel dutjes te doen. De reden daarvoor is dat je lichaam bepaalde slaaphormonen vrijgeeft wanneer het hoofd in een horizontale positie wordt gelegd. Deze hormonen komen dan 's nachts niet meer vrij, waardoor je weer slecht slaapt en overdag weer vermoeid voelt. Beter is om overdag ontspanning te vinden in rustige activiteiten, zonder dat je daarbij gaat liggen.

2. Balans

Wat belangrijk is bij het voorkomen en herstellen van overbelasting, is het hanteren van een bepaalde balans in de dagelijkse activiteiten. Je zou kunnen zeggen dat je goed-voelen een kruk is die staat op drie poten:



1. Structuur en regelmaat

Deze poot betekent dat het belangrijk is om drie maaltijden per dag op een vast tijdstip te eten, op te staan en naar bed te gaan op vaste tijdstippen, activiteiten gedurende de dag te hebben die de dag de moeite waard maken en die een gevoel geven van voldoening. Werk kan in die zin erg belangrijk zijn. Maar ook het doen van klusjes in huis, boodschappen doen, iemand ergens mee helpen, sporten, etc. Kortom, activiteiten waar je aan het einde van de dag met een voldaan gevoel op kunt terugkijken.

2. Ontspanning en rust

Om te herstellen van de activiteiten die energie kosten is daarnaast rust en ontspanning erg belangrijk. Een boek lezen op de bank, een rustig gesprek hebben met je partner, uitgebreid de tijd nemen om eten te koken of in bad gaan. Maar ook zorgen voor een goede nachtrust is belangrijk. Met 'rust' wordt niet zozeer alleen lichamelijke rust, maar vooral ook geestelijke rust bedoeld. Het is in die zin wenselijk om activiteiten te hebben waarin je weinig prikkels (geluiden, beelden, lichten, pratende mensen) om je heen hebt. Om die reden is het zinvol om de televisie, telefoon en computer gedurende een paar uur uit te schakelen, met name 's avonds de laatste twee uur voor het slapen gaan.

3. Plezier en afleiding

Naast het doen van nuttige dingen en het herstellen van de energiebalans, is het erg belangrijk om activiteiten te hebben die plezier geven. Met vrienden naar een leuke film gaan, een dagje naar het pretpark, een middagje gaan shoppen met de buurvrouw. Dit zijn allemaal activiteiten die je uit je dagelijkse routine halen, activiteiten waar je naar uit kunt kijken en waar je achteraf met plezier op terugkijkt.

Als de kruk uit balans is

Deze poten zijn alle drie erg belangrijk en de ervaring leert dat wanneer één van deze drie poten te kort is, de kruk omvalt. Wanneer je bijvoorbeeld te weinig structuur hebt, maar wel ontspanning en ook plezier, dan zit je in een modus die vergelijkbaar is met het hebben van vakantie. Dat is even leuk, maar na een aantal weken mis je toch iets dat je voldoening geeft, het gevoel vermoeid en voldaan thuis te komen en trots te zijn op wat je doet. Dat je dit mist kan uiteindelijk een mat en onvoldaan gevoel geven. Wanneer je voldoende structuur en regelmaat hebt en ook leuke dingen doet, maar je komt tekort op de poot van de ontspanning dan kan dit leiden tot overbelasting en vermoeidheid. Tot slot, wanneer je tekort komt op de poot van plezier en afleiding dan zit er te weinig in het leven wat de dagen 'de moeite waard' maakt. Dit kan weer leiden tot een sombere stemming.

In de behandeling die je bent gestart zal bij deze balans worden stilgestaan. Samen met je behandelaar zul je kijken naar je dagelijkse activiteiten en je behandelaar zal je tips geven om deze balans terug te vinden, voor zover je die uit het oog verloren bent. Het is niet altijd even eenvoudig om veranderingen aan te brengen in je dagelijkse activiteitenpatroon, maar je zult merken dat door deze tips op te volgen, je je op korte termijn beter zult voelen.

Ik wens je veel succes!