

Hand-out “Werkgebonden psychische klachten”

Iedereen kan van tijd tot tijd minder lekker in zijn vel zitten. Soms kan het leiden tot psychische klachten. Die klachten kunnen werkgebonden zijn, maar dat hoeft niet. Deze hand-out geeft je wat meer inzicht in deze psychische klachten. Het belangrijkste is dat je ze niet onderschat en bij twijfel snel de bedrijfsarts raadpleegt.

Hoe deze hand-out te gebruiken?

Deze hand-out is niet bedoeld voor een zelfdiagnose, maar om je meer inzicht te geven in je gedachten en gevoelens. Als je denkt: “Wat is er toch met mij aan de hand?”, dan kan deze hand-out helpen. Maar... raadpleeg zo snel mogelijk de bedrijfsarts of de huisarts als je denkt “Dit is niet oké. Ik kan wel wat hulp gebruiken”.

Wat is een psychische klacht?

Psychische klachten zijn een optelsom van factoren uit ervaringen, invloeden, biologische invloeden (zoals erfelijkheid) en risicofactoren (zoals kwetsbaarheid). Ze zijn niet makkelijk aanwijsbaar en hangen van verschillende factoren af.

Welke drie soorten werkgebonden psychische klachten zijn er?

Er zijn drie soorten werkgebonden psychische klachten:

1. Een beroepsgebonden depressie
2. Overspannenheid en burn-out
3. Een posttraumatische stress-stoornis (PTSS)

Een beroepsgebonden depressie

Wat is het?

Een depressie is een ernstige stemmingsstoornis. Als een depressie overwegend wordt veroorzaakt door het werk, spreken we van een beroepsgebonden depressie.

Wat zijn enkele kenmerken?

De belangrijkste kenmerken van een depressie zijn een verlaagde stemming die je somber maakt en/of geen plezier in het werk meer kunnen beleven.

Beroepsgebonden?

Een beroepsgebonden depressie is een depressieve stoornis die vooral veroorzaakt is of in stand wordt gehouden door belastende (psychische) omstandigheden op het werk.

Hoe te herkennen?

Er is van een depressieve stemming sprake als je:

- gedurende een langere periode abnormaal somber bent;
- eetlust afneemt;
- lichamelijke onrust en spanning hebt;
- gedachten over zelfdoding gaan;
- abnormaal lusteloos voelt;
- interesses verliest;
- minder dingen kunt genieten.

Wat zijn veelvoorkomende oorzaken?

De meeste klachten komen voort uit:

- **Te hoge werkdruk**
Te veel taken, te hoge eisen, geen passende functie, stressvolle gebeurtenissen in/op het werk.
- **Toekomstonzekerheid**
Een geplande reorganisatie, geen doorgroeimogelijkheden;
- **Gebrek aan ondersteuning**
Te weinig aandacht voor jou als persoon, geen gezamenlijk werkdoel, te weinig waardering.
- **Pesten of conflicten**
Slechte communicatie tussen de verschillende afdelingen, getreiter of geroddel.

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je doen als je te maken hebt met een depressie?

1. Beweeg regelmatig
2. Vertel je verhaal
3. Accepteer dat het zo is
4. Heb vertrouwen
5. Raadpleeg de huisarts of bedrijfsarts

Overspannenheid en burn-out

Wat is het?

Als je overspannen bent, is er geen energiereserve meer aanwezig. Overspannenheid is het gevolg van een verstoord evenwicht tussen factoren die stress opleveren en het vermogen om deze stress te verwerken.

Een burn-out wordt veroorzaakt door zeer langdurige, soms jarenlange blootstelling aan te hoge stressoren. Hierdoor raak je uiteindelijk minder gemotiveerd, kun je uiteindelijk je taak niet meer goed uitvoeren en heb je uiteindelijk geen voldoening meer van je werk.

Overspannenheid en burn-out zijn de meest voorkomende beroepsziekten. Overspannenheid en burn-out zorgen samen voor 81% van alle gerapporteerde psychische aandoeningen. Kenmerkend aan een burn-out is dat de symptomen werkgerelateerd zijn.

Wat zijn veelvoorkomende oorzaken?

Klachten kunnen veroorzaakt worden door:

- **Persoonlijke eigenschappen**
Perfectionistisch zijn, geen 'nee' kunnen zeggen, slechte balans tussen werk en privé.
 - **Grote veranderingen in je leven**
Verhuizen, kinderen krijgen, de zorg voor een ziek familielid, schulden, scheiding, het verliezen van een dierbare.
- **Inhoudelijke werkzaamheden**
Onduidelijke taken, onduidelijke verantwoordelijkheden, voortdurend onder druk moeten presteren.
- **Eigenschappen van het team**
Conflicten met je collega's of leidinggevenden, slechte sfeer, weinig waardering, getreiter/pesten, slechte communicatie.
- **Kenmerken van de organisatie**
Te hoge werkdruk, gebrek aan doorgroeimogelijkheden, werktijden, onregelmatige diensten, onverenigbare doelen, gebrek aan vertrouwen, te weinig betrokkenheid van de organisatie, slechte afstemming van jouw capaciteiten en/of behoeften.

Hoe te herkennen?

Symptomen in je gevoel

- sneller geïrriteerd zijn;
- frustraties voelen;
- woede of wrok;
- angsten;
- achterdocht;
- hopeloosheid;
- onzekerheid;
- machteloosheid.

Symptomen in je gedachten

- vergeetachtig;
- concentratieproblemen;
- besluiteloos zijn;
- geen voldoening meer hebben;
- negatieve gedachten hebben.

Symptomen in gedrag

- rusteloos rondlopen;
- chaotisch in je doen en laten;
- slaapproblemen;
- terugtrekken, meer dan normaal;
- niet om kunnen gaan met feedback of kritiek;
- neiging tot agressief of gewelddadig gedrag.

Hoe een (dreigende) burn-out te herkennen?

Bij een burn-out lijkt je totaal uitgeput te zijn of te raken.

Lichamelijke symptomen

- hoofdpijn;
- hyperventilatie;
- angsten;
- spanning in nek en schouders;
- meer transpireren;
- hartkloppingen;
- misselijkheid;
- duizelingen;
- oververmoeidheid;
- verhoogde bloeddruk;
- menstruatiestoornissen.

Werkgerelateerde symptomen

- je moet te veel taken doen en ze stapelen zich maar op;
- je gaat iedere dag met tegenzin naar je werk;
- ondanks een goede nachtrust ben je 's morgens vroeg niet uitgerust;
- het idee hebben dat je faalt, al doe je nog zo je best;
- het gevoel dat je je wilt terugtrekken;
- geen of weinig belangstelling meer hebben.

Wat kun je zelf doen als je te maken hebt met een (dreigende) burn-out?

1. stel prioriteiten;
 2. neem meer tijd voor jezelf;
 3. stel grenzen;
 4. zorg voor een gezonde voeding;
 5. wees creatief en probeer eens iets nieuws;
 6. zoek hulp en raadpleeg de huisarts en/of bedrijfsarts.
-

Posttraumatische stress-stoornis (PTSS)

Wat is het?

Een traumatische stress-stoornis is een angststoornis die ontstaat als een schokkende gebeurtenis (tijdens het werk) niet goed wordt verwerkt. PTSS komt vaak voor bij hoog-risicoberoepen (politie, defensie, Nederlandse spoorwegen, artsen). Voorbeelden zijn: zelfmoord, ernstige ongelukken, aanranding, verkrachting, beroving met geweld.

Het is normaal dat er een verwerkingsproces nodig is na een schokkende ervaring of traumatische ervaring, wanneer de klachten niet afnemen en er een heftige stressreactie aanwezig blijft kan er sprake zijn van een PTSS. De klachten zijn zowel lichamelijk als psychisch. De diagnose PTSS wordt altijd door een arts gesteld.

Hoe te herkennen?

- **Herbeleving**
Je ruikt, hoort, ziet, proeft en voelt de gebeurtenis alsof je hem opnieuw meemaakt.
- **Vermijden**
Je vermijdt herinneringen over de gebeurtenis en schakelt gevoelens erover uit. Ook wel verdringing genoemd een bescherming tegen de heftige emoties. Vaak heb je dit proces niet in de gaten.
- **Gedrag en gevoelens**
Je wordt snel boos en geïrriteerd, je hebt last van plotselinge huilbuien, je bent overgevoelig en schrikt snel, je bent somber, je bent prikkelbaar, je voelt je schuldig, je voelt je minderwaardig, je bent vermoeid en kan je slecht concentreren, je gaat op zoek naar prikkels door bijvoorbeeld gevaarlijke situaties op te zoeken.

Wat kun je zelf doen?

1. neem de tijd en neem rust;
2. schrijf de gebeurtenis op;
3. zoek steun bij lotgenoten;
4. houd vast aan een regelmatige dagritme;
5. voel je je al voor langere tijd depressief? Bijvoorbeeld drie maanden of langer? Zoek dan hulp en raadpleeg de bedrijfsarts.