

BURN...out



Ben je ooit wel eens moe geweest? Dat het bijna onmogelijk was je ene been voor het andere te zetten? Dat je bijna niet wist hoe je de dag door moest komen? Dat is precies wat iemand voelt die met een burnout te maken krijgt.

Het is een feit dat er vandaag de dag steeds meer verantwoordelijkheden op onze schouders liggen; we moeten de perfecte partner, de beste ouders en uitstekende werknemers zijn. We moeten er fit en gezond uitzien en zorgen dat de kinderen het goed doen op school. We proberen te koken, het huis te schilderen en de boodschappen in huis te krijgen, allemaal binnen een paar uur op een zaterdag. En op de zondag sta je langs de lijn bij het voetballen om het lokale voetbalteam te ondersteunen. Je krijgt te horen dat de verkoopcijfers omhoog moeten, dat de jongste een chronische ziekte heeft en je moeder moet worden opgenomen in een verzorgingshuis. En je loopt door, en door en door....

Een burnout begint niet zomaar, uit het niets. Er zijn vaak al tekenen dat het niet goed gaat. Concentratiestoornissen, toenemende vermoeidheid, kleine irritaties niet naast je neer kunnen leggen en je steeds vaker afvragen wat het er allemaal toe doet. Je neemt eens een vrije dag om bij te tanken, maar het heeft weinig effect. Je rookt de ene sigaret na de andere of drinkt 7-8 bakken koffie op een dag. Dat lijf blijft zo moe. Maar wat is dan de oorzaak?

Wanneer het lichaam constante reactie van stress blijft afgeven is er sprake van langdurende oftewel chronische stress, met andere woorden de stress blijft aanhouden. Het mechanisme dat dan belast gaat worden is de HPA-as. De afkorting HPA staat voor Hypothalamus Pituitary Adrenal Gland. In het Nederlands Hypothalamus - Hypofyse - Bijnierschors. Deze HPA-as werkt als volgt: De stressprikkel komt binnen via de Hypothalamus. Deze produceert Cortisol Releasing Hormone (CRH). CRH stimuleert de voorkwab van de hypofyse tot productie van het hormoon Adrenocorticotrop (ACTH) een trope hormoon dat op zijn beurt de bijnierschors stimuleert tot productie van cortisol.

Er is sprake van chronische stress wanneer men zeer regelmatig tot constant blootgesteld wordt aan stress en het lichaam tussentijds onvoldoende gelegenheid heeft om te kunnen herstellen. Deze situatie zorgt voor een constante activatie van de HPA-as en daarmee een constant verhoogde serumcortisolconcentratie. Dit leidt onder andere tot schade aan en verlies van neuronen en

weefsels. Naarmate deze situatie aanhoudt wordt de HPA-as steeds minder responsief. Uiteindelijk leidt dit tot een systeem wat amper tot niet meer reageert.

Een niet-responsieve HPA-as wordt regelmatig gezien als bijnieruitputting, echter is niet de bijnier uitgeput maar schuilt het probleem op het niveau van de hypothalamus en hypofyse. De hypothalamus en hypofyse raken beschadigd door de constante hoge bloedserumconcentratie cortisol. Hierdoor produceren zij onvoldoende CRH en ACTH, wat ervoor zorgt dat de bijnierschors onvoldoende signalen krijgt tot de aanmaak van cortisol. Dit resulteert in een situatie van een constante lage serumcortisolconcentratie; wanneer stressoren gepresenteerd worden wordt er vrijwel geen cortisol meer aangemaakt.

Een burnout is het eindstation van een sneltrein die reeds vele stations heeft gepasseerd. Station perfectionisme, station disfunctionele gedachten, station stress, station uitputting. Als deze trein uiteindelijk bij het laatste station aankomt is het lichaam letterlijk en figuurlijk opgebrand. Burnout symptomen openbaren zich op 7 verschillende niveaus van het persoonlijkheid: gedrag, gevoel, waarneming van het lichaam, gedachten, interpersoonlijke relaties en de fysieke toestand. Toch staat de vermoeidheid vaak bovenaan de waslijst van symptomen die voor kunnen komen.

Het proces van herstel is zeer individueel bepaald. Dit heeft o.a. te maken met de oorzaak van de burnout en de mogelijkheden om deze aan te pakken. Ligt de hoofdoorzaak bijv. bij een stressvolle baan bij een werkgever waar iemand niet goed mee overweg kan, is het geen makkelijke keuze om op te stappen. Ook het hebben van kinderen kan een stressvolle situatie opleveren, maar het is een situatie waar je niet zomaar onderuit kunt komen. Het is dan ook zaak om te zoeken naar alle stressoren waar je wel vat op hebt en waar verandering in aan te brengen is.

Daarnaast is het mogelijk om op gebied van voeding en suppletie het lichaam en het herstel te ondersteunen. Met name het voorzien van alle cofactoren om de HPA-as te ondersteunen. Daarnaast kunnen adaptogenen ook goede resultaten geven om het lichaam tot rust te brengen. Ook bewegingsadviezen kunnen ervoor zorgen dat symptomen van een burnout kunnen worden verminderd. Maar het beste resultaat is natuurlijk het voorkomen van een burnout.

Probeer gezond te slapen. Dit kun je doen door het ontwikkelen van een regelmatig slaappatroon. Doe op tijd het licht uit. Drink geen alcohol, koffie of thee na 21:00 uur. Maak tijd voor leuke dingen doen. Probeer goed de balans te vinden tussen dingen die je moet doen en dingen die je wil doen. Neem de tijd voor je belangrijkste relaties om samen iets leuks te doen. Leer te relativeren, neem jezelf niet te serieus en laat de ander de ruimte die hij of zij nodig heeft. Leer jezelf (en anderen) lief te hebben. Belangrijk is om je leven op een plezierige en positieve manier vorm te geven. Laat alles maar laten gebeuren, kost op dit moment minder energie, maar de rekening komt later en kost dan alle energie die je hebt. En het allerbelangrijkste leer balans aan te brengen.

Bronnen: Stichting Ortho Health Foundation, Orthokennis en Natuurdietisten