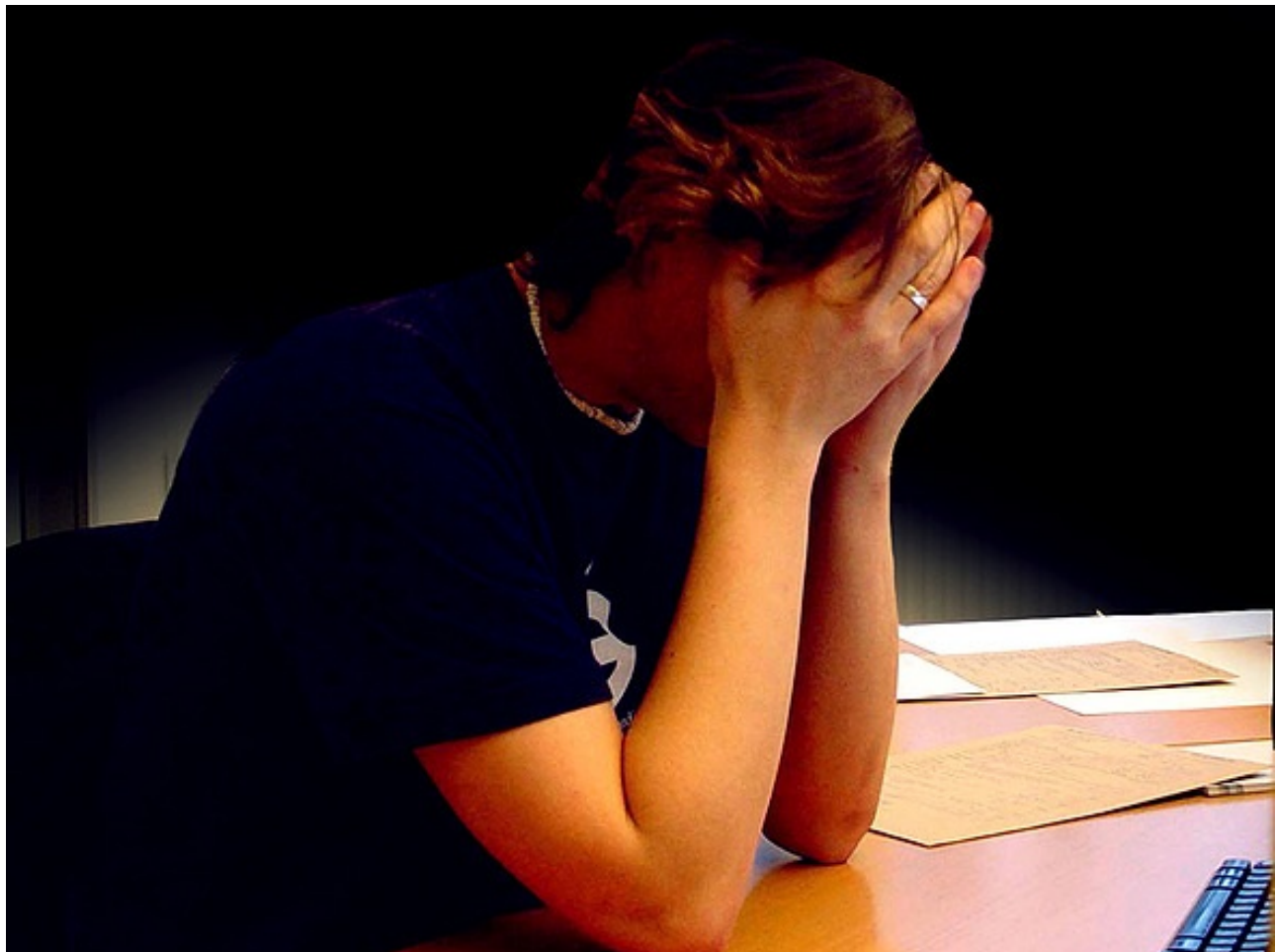


Achtergrond zaterdag 6 maart 2010 Dit is een publicatie van Volkskrant

Gammacanon (10): Stress

Stress werd in de jaren dertig ontdekt bij ratten. Sindsdien heeft het een hoge vlucht genomen, zeker op het werk.

door [Wilmar Schaufeli](#)



Toen de Oostenrijks-Canadese onderzoeker Hans Selye in de jaren dertig van de vorige eeuw zijn ratten nare stofjes inspoot, hun staarten amputeerde en ze elektrische schokken gaf, vermoedde hij niet dat hij de geschiedenis zou ingaan als de 'ontdekker' van stress. Wat hij zijn ratten ook aandeed, hun fysiologische reactie was steeds hetzelfde. Dit specifieke patroon, dat

onder andere bestaat uit een versnelde ademhaling en een verhoogde bloeddruk en hartslag benoemde hij in 1936 in *Nature* als het *General Adaptation Syndrome*. Tien jaar later bedacht hij er de term 'stress' voor.

In de Tweede Wereldoorlog was duidelijk geworden dat normale mensen onder extreme omstandigheden abnormaal konden reageren. Na de oorlog liet de Amerikaanse luchtmacht laboratoriumexperimenten uitvoeren met het effect van stress op prestatie. Tot dan toe had men stress als een biologisch fenomeen opgevat, maar door het aan gedrag (prestatie) te koppelen kwam het ook de psychologie binnen.

In de jaren zestig brak het begrip stress definitief door, zowel bij het grote publiek als in de wetenschap. Zo werd er bijvoorbeeld een lijst opgesteld met *stressful life events*, waarop de dood van een naaste met 100 punten bovenaan stond en een bekeuring met 11 punten onderaan. Psychologen lieten echter zien dat niet zozeer de gebeurtenis op zich de stressreactie bepaalt, als wel de betekenis die mensen eraan geven en de manier waarop zij ermee omgaan. Zo is het beter om te proberen problemen op een actieve manier op te lossen dan om ervoor weg te lopen of alles op zijn beloop te laten.

Chronische werkstress



Stress krijg je als je meer moet dragen dan je aankunt.

 Bryan Gosline,
Wikimedia Commons

Hoewel stress in principe op alle levensgebieden kan voorkomen, wordt het vooral in verband gebracht met werk. Een illustratie hiervan is burn-out, een vorm van chronische werkstress die gekenmerkt wordt door uitputting en cynisme: men is moe en ervaart het werk als nutteloos. Uit cijfers van het CBS blijkt dat ongeveer 10 procent van de Nederlandse werknemers lijdt aan burn-out, een percentage dat het afgelopen decennium nagenoeg constant is gebleven. Gemiddeld duurt het ongeveer tweeënhalf jaar voor de burn-outklachten verdwijnen.

Wat stress precies is, hangt af van het perspectief dat men hanteert. Biologisch gezien is stress een evolutionair verankerde reactie op dreigende gebeurtenissen, een soort alarmreactie die het lichaam aanzet om te vechten of te vluchten. Er stroomt meer bloed naar onze spieren (om hard te lopen), er worden er meer bloedplaatjes aangemaakt (om het bloed te stollen bij een verwonding), en ons immuunsysteem wordt onderdrukt (om energie te sparen). Dit heeft echter zijn prijs, vooral als ons lichaam voortdurend in een staat van paraatheid verkeert. In dat geval kunnen bloedstolsels de vaten verstoppen (met risico van hart- en vaatziekten) en lopen we gemakkelijker een verkoudheid op, zo blijkt uit onderzoek. Bij een experiment werden gestreste en niet-gestreste studenten in een kamer gebracht waarin een onschuldig verkoudheidsvirus aanwezig was. De

eerste groep werd verkouden, de tweede niet.

Verstoorde balans tussen draaglast en draagkracht



Mediteren kan helpen tegen stress.

Psychologisch gezien is stress het resultaat van een verstoorde balans tussen draaglast en draagkracht. Bij draaglast gaat het om de druk uit de omgeving: een hoge werkdruk, een echtscheiding, ontslag of het rijden in een file. Bij draagkracht gaat het om de mentale weerstand. Wanneer je moe bent, kun je minder hebben, en ook als je weinig vertrouwen hebt in jezelf of in de goede afloop. In zo'n situatie wordt een beetje druk al gauw te veel. Als het samenspel van persoon en omgeving verstoord is, kunnen symptomen optreden als irritatie, woede, neerslachtigheid, concentratieverlies, slaapproblemen, piekeren, maar ook roken, drinken of middelengebruik.

Wat kan er aan stress worden gedaan? De draagkracht of persoonlijke weerbaarheid kan worden verhoogd, bijvoorbeeld door ontspanningsoefeningen te doen (meditatie, yoga, spierontspanning) of te leren anders tegen de situatie aan te kijken. In plaats van 'het glas is half leeg' kan men ook leren om het glas als 'half vol' te zien. Een dergelijke cognitieve herstructurering is buitengewoon effectief en vormt samen met ontspanning de kern van vrijwel ieder stressmanagementprogramma. Anderzijds kun je ook de draaglast doen verminderen door het probleem rechtstreeks aan te pakken (naar de chef te lopen en het aan te kaarten), door hulp en steun bij anderen te zoeken (collega's, vrienden), of door bepaalde vaardigheden te leren (time-management). Zelfs in zijn stoutste dromen zou Hans Selye niet hebben kunnen bedenken dat 'zijn' stressconcept zo'n hoge vlucht zou nemen.

Wilmar Schaufeli is wetenschappelijk directeur van de landelijke onderzoeksschool Psychologie & Gezondheid, waarin de universiteiten van Utrecht, Leiden, Groningen, Amsterdam (VU en UvA), Tilburg, evenals die van Gent en Leuven participeren.

Zie ook:

- De slechte naam van stress (Kennislinkartikel)
- Ziek van stress (Kennislinkartikel)
- Depressie en stress onlosmakelijk verbonden (Kennislinkartikel)
- Stresshormoon wijkt niet af bij burn-out (Kennislinkartikel)
- Mindful van je stress af (Kennislinkartikel)
- Steun collega's helpt tegen stress (Kennislinkartikel)

➤ De verkeerde kant op fantaseren

door Anna Tuenter - 19 Jan 2014

Driekwart van de mensen maakt zich op zondagavond zorgen over de aankomende werkweek. Als je maar vaak genoeg piekert - of 'de ...

> [Podiumangst in je brein](#)

door Anna Tuenter - 13 Dec 2013

Je hart bonkt in je keel, je handen zijn zweterig en je kan niet meer helder denken. In dit eerste deel van een tweeluik over ...

> [Je brein in de stress](#)

door Anna Tuenter - 01 Nov 2013

Niet alleen mensen met een burn-out hebben er last van. Ook voor baby's en bejaarden is het dagelijkse kost: stress. Het ...

> [Labyrint: stress!](#)

door Sven de Jong - 12 Apr 2013

Alledaagse stress kan van alles beïnvloeden, van het geheugen tot het immuunsysteem. Bij extreme stresskippen of mensen die ...

> [Psychische stoornissen](#)

door Sven de Jong - 05 Apr 2013

In mei 2013 verscheen de herziene versie van de _Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders_, ofwel de DSM 5, de ...

Deel deze publicatie 

Dit is een publicatie van **Volkskrant**

[→ meer informatie](#) | [→ website](#)

© Volkskrant, [alle rechten voorbehouden](#)

Vakgebieden

Neurowetenschappen, Sociale Wetenschappen, Maatschappijwetenschappen

Onderwerpen

Gezondheid, Hersenen & Gedrag, Mens & Maatschappij

Kernwoorden

gammacanon, psychologie, stress, maatschappijwetenschappen

Lees ook

 [Stuur ons een reactie](#)



[Home](#)

[Over Kennislink](#)

[Publicaties](#)


[Wekelijkse nieuwsbrief](#)

 [Nieuwsfeeds](#)

[Kennislink API](#)

Kennislink is een uitgave van de Stichting Nationaal Centrum voor Wetenschap en Technologie (**NCWT**). De activiteiten van NCWT worden mogelijk gemaakt door inhoudelijke en/of financiële bijdragen van onder andere het publiek, het bedrijfsleven, vanuit fondsen en het **ministerie van OCW**. Kennislink wordt mede mogelijk gemaakt door de bijdragen van de Nederlandse universiteiten, wetenschappelijke organisaties en een groot aantal **andere partijen** op het gebied van wetenschap en techniek.

 Deze website maakt gebruik van cookies.

 [verberg deze melding](#)