

Werkdruk en (werk)stress

Wanneer u aan stress op het werk denkt, dan denkt u vaak aan 'te druk': er moet teveel gedaan worden in te weinig tijd. Werkdruk gaat over de hoeveelheid werk die binnen een bepaalde tijd naar 'behoren' moet worden gedaan. Werkdruk is daarmee een oorzaak van werkstress, net als tegenstrijdige taken, slechte werkomstandigheden etc. In veel organisaties is werkdruk een aandachtspunt, omdat is gebleken dat dit één van de grootste risicofactoren is voor overspannenheid en burn-out.

Wat doet stress?

Stress brengt uw lichaam in staat van paraatheid, het hormoon adrenaline komt vrij. Er ontstaan allerlei lichamelijke reacties, en in een fractie van een seconde is uw lichaam klaar voor actie (vluchten of vechten).

Gezonde en ongezonde stress

Voorbeelden van gezonde stress zijn: de spanning die u voelt als u een bijna-ongeluk hebt met de auto. Pfff, nog net op tijd op de rem getrapt!! Of de spanning tijdens een voetbalwedstrijd, wanneer de uitslag met strafschoppen moet worden beslist. Iedereen heeft (bijna) dagelijks te maken met dit soort stress.

Op het werk helpt gezonde stress om goed te presteren. Het maakt u alert en het helpt u om geconcentreerd en efficiënt te werken. Het zorgt ervoor dat u veel kunt doen in weinig tijd. Als de stresssituatie voorbij is, de klus is geklaard, neemt de spanning weer af. De stressreactie was tijdelijk en lichaam en geest kunnen zich gaan herstellen.

Wanneer de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen, bijvoorbeeld bij structureel overwerken, gedurende een langere periode (enkele maanden in plaats van enkele dagen).

Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger, hoe meer tijd nodig is voor herstel. Hevige stress doet zich bijvoorbeeld voor wanneer iemand die u dierbaar is, overlijdt.

Ook als er veel momenten van stress zijn, is er tussendoor soms te weinig tijd om te herstellen. De nieuwe stress stapelt zich dan bovenop de oude, bijvoorbeeld wanneer uw partner/kind net is overleden en u structureel moet overwerken. Of wanneer in korte tijd diverse mensen in uw omgeving overlijden.

Dus als stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt en/of te groot is, dan is er onvoldoende gelegenheid om tussentijds te herstellen; dus is er sprake van ongezonde stress.

Gevolgen van werkstress

Onder werkstress wordt verstaan: stress door of in de werksituatie. Maar de stress hoeft niet veroorzaakt te worden door die werksituatie alleen. Ook de combinatie van hoge belasting op het werk en een hoge belasting in het privé-leven, kunnen de stressklachten veroorzaken en kunnen dan leiden tot verminderd functioneren op het werk.

Ernstige en/of langdurige (werk)stress leidt tot overspannenheid, en overspannenheid die langdurig genegeerd wordt, leidt tot burn-out.

Wanneer u denkt dat u last hebt van werkstress dan kunt u dit gemakkelijk testen op internet, bijvoorbeeld op www.nuevenniet.com ("nu even niet").