

Burn-out; een definitie, de oorzaak en behandeling

Je hebt er geen energie meer voor. Geen energie meer om werk of welke ander activiteit ook nog maar te verrichten. Alles wat men aan je vraagt te doen is gewoon te veel. Je bent opgebrand; je hebt een BURN-OUT.

Een Burn-out; we lezen er steeds vaker iets over in de media, maar wat is het nou precies? Hoe ontstaat een Burn-out nou eigenlijk en hoe kunnen we deze behandelen. En is iedere Burn-out nou eigenlijk hetzelfde? Vragen waar je mee kunt komen te zitten als het jezelf overkomt. Vragen waar wij je in dit artikel graag antwoord op geven.

Burn-out; een klein woord, slechts 7 letters, maar als je het woord 'googelt', verschijnen binnen een seconde meer dan 65 miljoen resultaten tevoorschijn die getuigen van zorgen rond deze ziekte.

Het concept van Burn-out werd voor het eerst beschreven in 1974 door Herbert Freudenberger.¹ Hij omschreef een Burn-out als vorm van uitputting en depersonalisatie waarbij sprake is van gevoelens van ineffectiviteit en gebrek aan prestaties.¹

Uitputting alsof er geen brandstof meer zit in de (emotionele) tank, zelfs niet nadat men rust heeft genomen, waarbij gevoelens nog een keer worden verergerd door slapeloosheid. Mensen met een Burn-out voelen zich vaak niet verbonden met om hen heen en zijn feitelijk nergens meer in geïnteresseerd, ook niet in die zaken waarvan men weet dat deze van belang zijn. Ze voelen zich ineffectief, zelfs nadat zij een goede prestatie hebben geleverd.

Een Burn-out ontstaat niet in één keer, maar is meestal een gevolg van het over persoonlijke grenzen gaan voor langere tijd. Vrij vaak wordt een Burn-out verward met een depressie of met het Chronisch Vermoeidheid Syndroom (CVS).

In het begin uit een Burn-out zich d.m.v. klachten als moe zijn, niet lekker in je vel zitten, het hebben van slaapproblemen, een opgejaagd of gespannen gevoel hebben en snel geïrriteerd zijn. Verder heeft iemand met een Burn-out geen zin meer in werk en het onderhouden van sociale contacten.

Psychische symptomen	Lichamelijke symptomen
Concentratieverlies	Constante moeheid
Besluiteloosheid	Slapeloosheid
Angst- en panieklachten	Gevoel van uitputting
Geheugenproblemen	Nek- en schouderpijn en spierpijn
Jezelf snel ergeren	Spanning op de buikstreek
Gevoel van machteloosheid	Hoge ademhaling
Opgejaagd gevoel	Vergeetachtigheid
Neerslachtig	Geen of weinig zin in seks
Agressief	Snel moe of grieperig
Wantrouwen	Darmproblemen
Nergens zin in	
Gevoelens van onzekerheid	

Stress

Een woord dat we eigenlijk allemaal regelmatig gebruiken, misschien wel dagelijks; stress.

Maar wat is stress nou eigenlijk en hoe gaat het lichaam er mee om? In 1956 definieerde Hans Hugo Bruno Selye, arts en endocrinoloog, stress als 'de niet-specifieke reactie van het lichaam op de eisen van buitenaf (de externe "stressor") en dus een onvermijdelijk gevolg van het leven'.

In biomedische termen worden vaak de hormonen adrenaline en cortisol genoemd als er gesproken wordt over stress.

In ons lichaam zorgt het hormoon adrenaline ervoor dat we 'klaar zijn' om tot actie te komen als dat noodzakelijk is; bijvoorbeeld bij acuut gevaar. Er wordt energie vrijgemaakt, de spieren worden gespannen, onze zintuigen worden scherper en onze bloeddruk en hartslag gaan omhoog. Is het gevaar geweken, maakt het lichaam het hormoon cortisol aan dat het lichaam weer terug in de 'normaal' stand brengt. We komen weer tot rust en ons lichaam kan weer op krachten komen. Daarnaast beschermt cortisol ons systeem (en dus ook onze hersenen) tegen de schadelijke effecten van stress en is het essentieel voor de optimale emotionele en cognitieve prestaties, reguleert het de bloedsuikerspiegel, onderdrukt het immuunsysteem en heeft effect op onze darmen, lever, hart, nieren, alvleesklier en hersenen.

Dit hele systeem wordt in ons lichaam gereguleerd door een aantal organen: de Hypothalamus, de Hypofyse en de Bijnier. Samen ook wel de HPA-as genoemd. Het zijn onze bijniere die in deze keten zorgen voor de aanmaak van het hormoon cortisol.

In eerste instantie zouden we dus kunnen zeggen dat stress ons op zich 'scherp' houdt.; we zijn klaar om direct een prestatie te leveren als een situatie daar om vraagt en komen tot rust als we geen prestatie hoeven te leveren.

Maar wat nou als het lichaam continu in deze staat van paraatheid blijft? Wat als de stress niet ophoudt?

Bij aanhoudende stress komt het lichaam letterlijk niet meer tot rust. We spreken dan over chronische stress.

Bij chronische stress blijft de HPA-as (over)actief waardoor onze bijniere continu cortisol blijven aanmaken. Onze bijniere raken letterlijk overbelast, evenals de rest van ons lichaam. We raken opgebrand; Burn-out.

Wie krijgt nou vaak een Burn-out

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die perfectionistisch en groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, gevoeliger zijn voor het ontwikkelen van een Burn-out.

Meestal zijn zij onzeker en bang om te falen, willen graag overal controle over hebben en hebben moeite met het stellen van grenzen.

Behandeling van een Burn-out

In de reguliere gezondheidszorg zien we vaak dat een Burn-out behandeld wordt met antidepressiva; een behandeling die vaak tijdelijk helpt, maar waarbij helaas de onderliggende oorzaak niet wordt aangepakt.

Een behandeling van Burn-out is dan ook complex. Toch kunnen interventies op basis van Orthomoleculaire therapie en/of Integral Eye Movement Therapy (IEMT).

Diagnose

Allereerst is het belangrijk om de oorzaak te vinden van de Burn-out. Wat heeft er nu precies allemaal aan bijgedragen dat men een Burn-out heeft gekregen. Goede gesprekken met een coach geven hierin vaak verhelderende inzichten waarbij samen met de cliënt gezocht gaat worden naar verandering.

Verder is het belangrijk welke signaalstof (neurotransmitter) in de hersenen verantwoordelijk is voor de Burn-out. In de reguliere geneeskunde worden heden ten dage, jammer genoeg, alle gevallen van Burn-out nog steeds onder een en dezelfde noemer gezet en ook zo behandeld. Jammer want vanuit

veel wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een tekort aan verschillende signaalstoffen mede verantwoordelijk is voor een Burn-out. Zaak is dan om te achterhalen welke stof dat is zodat een cliëntgerichte behandeling opgezet kan worden.

Stress reductie

Een andere belangrijke factor bij het behandelen van een Burn-out, is de reductie van stress. Veel verschillende manieren kunnen hieraan bijdragen waarbij het van belang is te kijken naar de interesses die de Burn-out patiënt voor zijn/ haar ziekte had om zo tot een zo passend mogelijke manier te komen van stress reductie.

IEMT

Vaak zien we bij een Burn-out dat men ook last heeft van angsten of emoties en gevoelens die ongevraagd of in heftige mate de kop opsteken; dingen die koppelen aan herinneringen. Een zeer effectieve manier om dit relatief vrij snel te kunnen behandelen, is een interventie met Integral Eye Movement Therapy ofetewel IEMT.

IEMT is een behandeling waarbij wordt gewerkt met de oogbewegingen. Het werken met de oogbewegingen leidt tot verandering van de representatie van de herinnering. De herinnering krijgt letterlijk een andere plek en daarmee een andere beleving. Men creëert meer afstand tot de herinnering (en daarmee tot de emotie), verhindert de focus op de negatieve herinnering en komt tot afname van deze negatieve gevoelens. Daarnaast creëert men met IEMT concepten tot komen in gedachten en tot andere ideeën.

Voeding

De juiste, gezonde voeding is altijd een onderdeel van behandeling van een Burn-out. Een goede behandeling van een Burn-out mag hier dan ook niet aan voorbij gaan waarbij de focus zal moeten komen te liggen op een zo gevarieerd mogelijk eetpatroon en vermindering van inname van toegevoegde suikers, transvetten, additieven en allergenen.

Vaak zien we bij een Burn-out dat er een disbalans is opgetreden in de zuur-base verhouding in het lichaam. Stress zorgt voor verzuring van het lichaam en een verzuurd milieu zorgt voor allerlei problemen.

Suppletie

Zoals we al hebben gezien, zijn er naast een heel aantal externe factoren ook een heel aantal interne, biochemische, factoren onderliggend aan een Burn-out. We hebben gesproken over hormonen (adrenaline en cortisol), maar ook over signaalstoffen. (denk hierbij aan dopamine en serotonine) Op biochemisch niveau gebeurt er heel veel in ons lichaam; zo worden bepaalde stoffen in ons lichaam omgezet in andere stoffen. Dit onder toedoen van zogenaamde cofactoren. Het is dan ook goed om oog te hebben voor deze cofactoren en zo nodig aan te vullen middels suppletie om het systeem te ondersteunen in behandeling van een Burn-out.

Advies nodig?

Heb je na het lezen van dit artikel vragen met betrekking tot behandeling van een Burn-out of welke nutriënten het beste ingezet kunnen worden? Wil je een kort informatief gesprek om te bekijken wat we ook voor jou kunnen betekenen ? Neem dan contact met ons op.

HDB-Vitaal; info@hdb-vitaal.nl - 0655735756

Referenties

1 Nunn, K., Isaacs, D. (2019) Burnout. Journal of Paediatrics and Child Health 55 (2019) 5