

Stress en druk bij jongeren

Anke Berix

Psycholoog - Apanta GGZ - afdeling Apanta Jong

Inhoud

- Stellingen
- Introductie thema
- Werking van ons brein - adolescentie
- Oorzaken van stress en druk
- Is er een verklaring voor stress vanuit ons brein?
- Signalen
- Wat is een burn-out / depressie?
- Handvatten

Stellingen

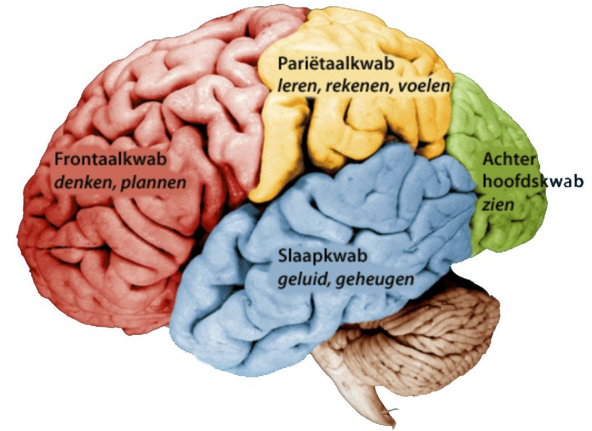
- Een jongere van 16 zou inmiddels toch wel moeten weten hoe hij zijn stress/druk verlaagt.
- Vrienden hebben de grootste invloed op een jongere, niet zijn of haar ouders.
- De meeste jongeren richten hun stress naar buiten toe i.p.v. naar binnen.

Introductie thema: De definitie van Stress

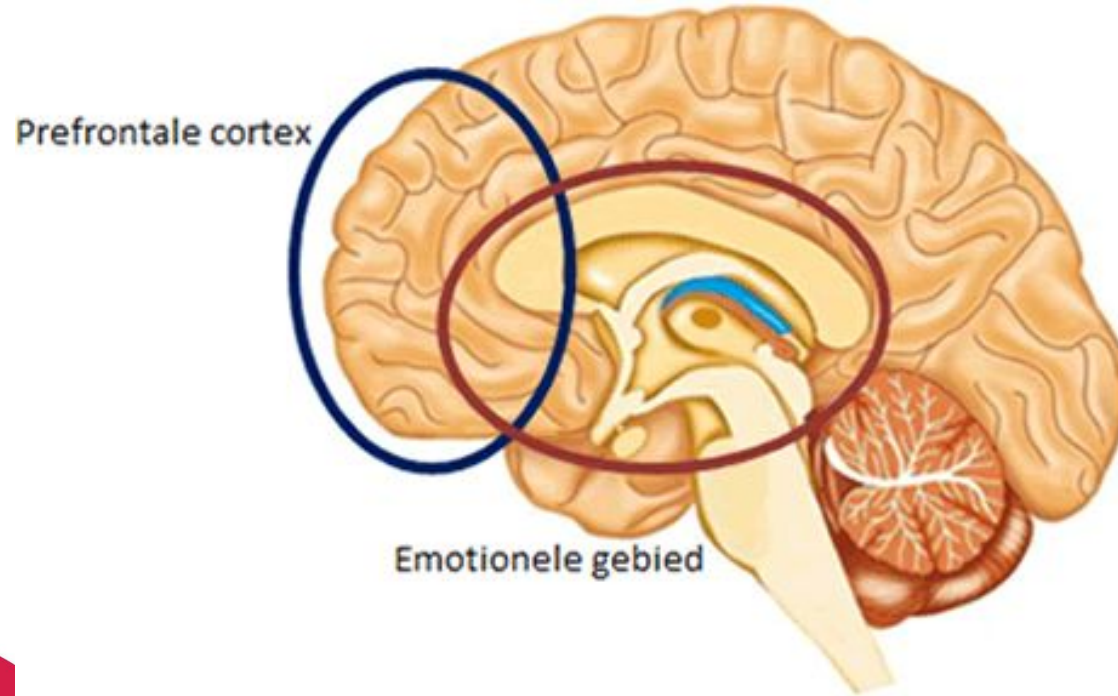
- Stress is niets anders dan spanning of druk. Het is een fysiologische toestand van het lichaam. In bedreigende situaties maakt het lichaam hormonen (adrenaline en noradrenaline) aan waardoor we in een staat op opwinding raken.
- Stress brengt je lichaam in staat van paraatheid. Het hormoon adrenaline komt vrij, ook wel vlucht- of vecht hormoon genoemd. Dit heeft als gevolg dat:
 - je bloeddruk omhoog gaat
 - je hartslag stijgt
 - er zuurstofrijk bloed naar je spieren, hart en hersenen stroomt
 - er in je lichaam adrenaline vrijkomt die als brandstof voor je spieren dient.
 - je spieren zich spannen
 - je longblaasjes zich verwijden en je ademhaling sneller wordt.
 - het bloed wegtrekt uit je gezicht.
 - je spijsvertering op een laag pitje komt te staan.
 - je keel samen knijpt, je handen koud worden en je gaat zweten.
- Oftewel: stress zorgt ervoor dat je lijf klaar is voor actie, en dus is het van wezenlijk belang dat we allemaal stress kunnen ervaren. Maar bovenal dat we weten hoe we het kunnen verlagen, om chronische stress te voorkomen.

Ons brein en de Adolescentie

- Adolescentie
- Hormonen (Hypofyse en Amygdala)
 - Emoties, taal en geheugen
 - Dopamine
 - Melatonine → jetlag (Chrono, 2006)
- Frontale cortex & beloningssysteem (Paus et al. 1993)
- Discrepantie tussen beloning en cognitieve controle
- 'Synaptic pruning' → snoeien (Blakemore & Choudhury, 2006)



Ons brein en de Adolescentie



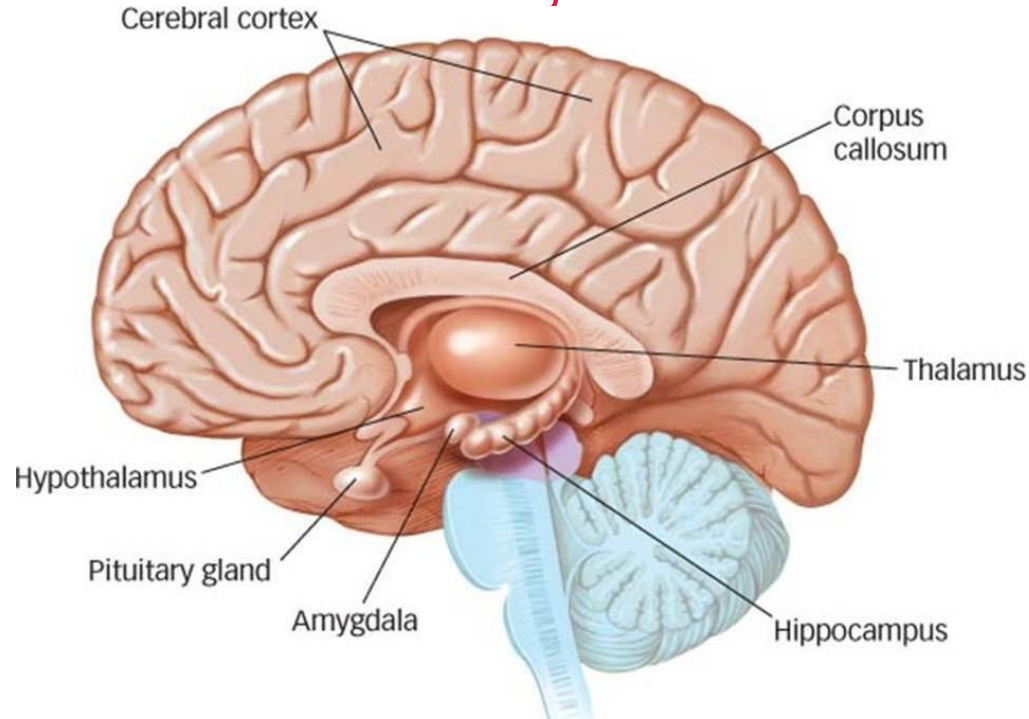
Oorzaken

- Genetische familiale factoren
- Cognitieve stijl van functioneren
- Negatieve levensgebeurtenissen
- Gezinsomstandigheden
- Biologische factoren
- Hechting!

Oorzaken van stress en druk

- <https://www.youtube.com/watch?v=27Z-mfzgSyA>
- Maatschappelijke normen en verwachtingen
- Identiteit / Zelfbeeld
- Seksualiteit
- Vrienden
- School
- Ouders
- Werk / Geld
- Sport
- Toekomst
- Social media
- Alcohol en drugs
- Persoonlijke eigenschappen (nee durven zeggen, perfectionisme)

Ons brein en Stress; Hoe werkt dit nu?



Voor uitleg zie: <https://www.youtube.com/watch?v=FMwu3fjum1g>

Signalen

- Introvert
- Extravert

Waar herkent u uw kind het beste in?

Uiting kan internaliserend of externaliserend zijn.

Stelling 2; klopt niet, meeste jongeren richten de stress naar binnen toe.

Signalen

- Meer lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn, spastische darm)
- Moeheid (moeite uit bed te komen, slecht inslapen/doorslapen)
- Nergens meer zin in hebben
- Prikkelbare stemming
- Huilbuien
- Uit verbinding gaan
- Afzonderen
- Verminderde eetlust
- Eetbuien
- Burn-out → man met hamer

Depressie - symptomen

- Een sombere of prikkelbare stemming
- Geen plezier meer beleven, verminderde interesse
- Problemen met eten, gewichtsverlies of –toename
- Problemen hebben met slapen
- Piekeren
- Traag of juist onrustig zijn
- Vermoeidheid, futloos
- Zich schuldig of waardeloos voelen
- Concentratieproblemen
- Suicidegedachten
- Er is sprake van lijdensdruk die het functioneren beperkt

Depressie: secundaire problemen

- Sociale problemen
- Agressieproblemen
- Schoolproblemen (verzuim, concentratieproblemen, verminderde prestaties)
- Lichamelijke klachten
- Angsten

Depressie bij adolescenten

- Verminderd vermogen tot intimiteit
- Vervreemding van ouders
- Meer drugs en alcoholgebruik
- Hogere werkloosheid
- Onvermogen om te genieten lijkt niet alle levensgebieden aan te tasten (ze blijven bv. uitgaan)
- Sterker reageren op situaties en stress
- Zijn vaak meer geagiteerd dan depressief

Handvatten

- Erik Scherder m.b.t. stress
<https://www.youtube.com/watch?v=DytvJk9vCAg>
- Bewegen
- Wees empathisch
- Muziek luisteren
- Slaap goed (niet overdag!)
- Multitasken werkt niet

Handvatten

- Mindfulness (app VGZ, stilzitten)
- Acceptance and Commitment Therapy (App, groepstherapie)
- Plannen
- Luister, kom niet gelijk met een oplossing.
- Gesprekken over gevoelens helpen niet, ze verhogen de hopeloosheid. Erkenning is van belang.
- Kijk wat je er SAMEN mee kunt doen. Samen afspreken wat je mag doen om de adolescent te helpen (vaste check-momenten, samen-doe-momenten plannen etc.) liefst met enige regelmaat.
- Samen-niet-praten is soms beter dan lange gesprekken.
- Kunnen het nog niet alleen, maar moeten wel dat gevoel hebben.
- Wat je als ouders aandraagt zal vaak nog niet lukken vanwege het brein en losgeslagen limbisch systeem.

Handvatten

- Stelling 3; Ouders hebben wel degelijk veel invloed op hun adolescent.

Blijf dus in gesprek, maak emoties bespreekbaar. Maak burn-out klachten en depressie ook bespreekbaar. Bagatelliseer het niet, jongeren hebben een andere coping.

- Helpt dit alles onvoldoende, ga dan samen naar de huisarts om te bezien wat de best passende hulp is.

Nog vragen

