

Van big bang tot burn-out Leef als een beest

Compagnoncursus

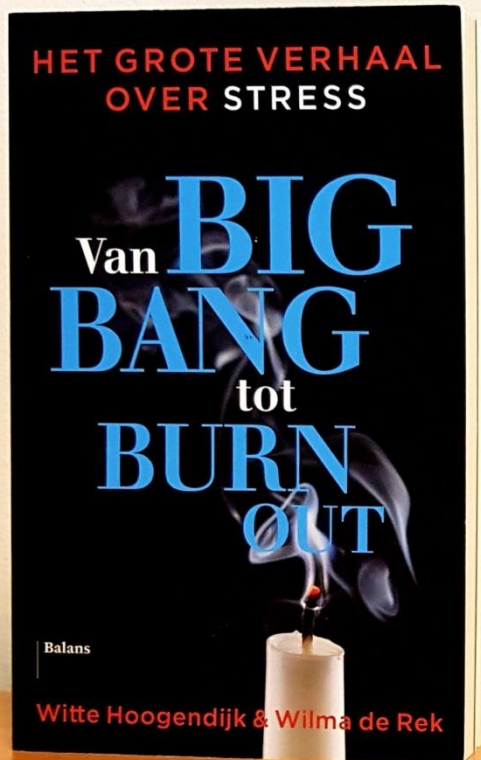
6 november 2019

Prof.dr. Witte Hoogendijk
Afdelingshoofd Psychiatrie
Erasmus MC, Rotterdam

Belangenverstrengeling

(Potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	Geen

..... Hoewel?



Heeft u stress ...?

Epidemiologie van depressie

THE GLOBAL BURDEN OF DISEASE 2004 UPDATE



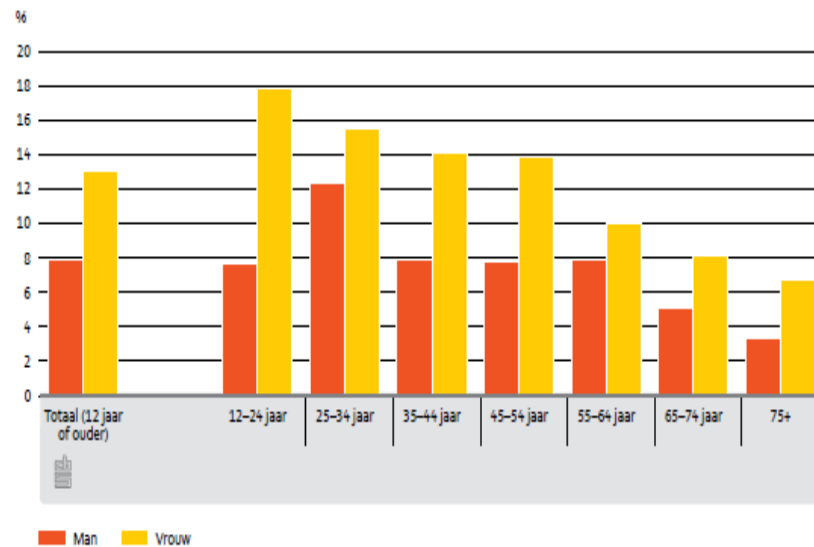
Figure 27: Ten leading causes of burden of disease, world, 2004 and 2030

2004 Disease or injury	As % of total DALYs	Rank		Rank	As % of total DALYs	2030 Disease or injury
Lower respiratory infections	6.2	1		1	6.2	Unipolar depressive disorders
Diarrhoeal diseases	4.8	2		2	5.5	Ischaemic heart disease
Unipolar depressive disorders	4.3	3		3	4.9	Road traffic accidents
Ischaemic heart disease	4.1	4		4	4.3	Cerebrovascular disease
HIV/AIDS	3.8	5		5	3.8	COPD
Cerebrovascular disease	3.1	6		6	3.2	Lower respiratory infections
Prematurity and low birth weight	2.9	7		7	2.9	Hearing loss, adult onset
Birth asphyxia and birth trauma	2.7	8		8	2.7	Refractive errors
Road traffic accidents	2.7	9		9	2.5	HIV/AIDS
Neonatal infections and other ^a	2.7	10		10	2.3	Diabetes mellitus
COPD	2.0	13		11	1.9	Neonatal infections and other ^a
Refractive errors	1.8	14		12	1.9	Prematurity and low birth weight
Hearing loss, adult onset	1.8	15		15	1.9	Birth asphyxia and birth trauma
Diabetes mellitus	1.3	19		18	1.6	Diarrhoeal diseases

Epidemiologie van depressie bij jongeren



5.1.1 Percentage personen met depressieve klachten in de afgelopen 12 maanden, naar leeftijd en geslacht, 2012



Stress-gerelateerde stoornissen

Waarom bij jongeren?

- Jongeren zijn minder weerbaar dan volwassenen, zeker bij:
 - ADHD spectrum
 - Persoonlijkheid
 - Vroegkinderlijk trauma
 - Gepest zijn
 - Autisme spectrum
 - Verstandelijke beperking
 - Drugs/alcohol

Stress-gerelateerde stoornissen

Waarom bij jongeren?

- Jongeren zijn minder weerbaar dan volwassenen, zeker bij:
 - ADHD spectrum
 - Persoonlijkheid
 - Vroegkindelijk trauma
 - Gepest zijn
 - Autisme spectrum
 - Verstandelijke beperking
 - Drugs/alcohol
- Altijd eerste generatie bij nieuwe technologie

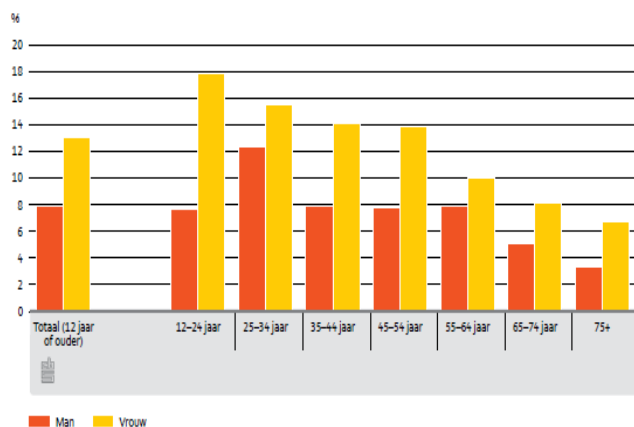
Stress-gerelateerde stoornissen

Waarom bij jongeren?

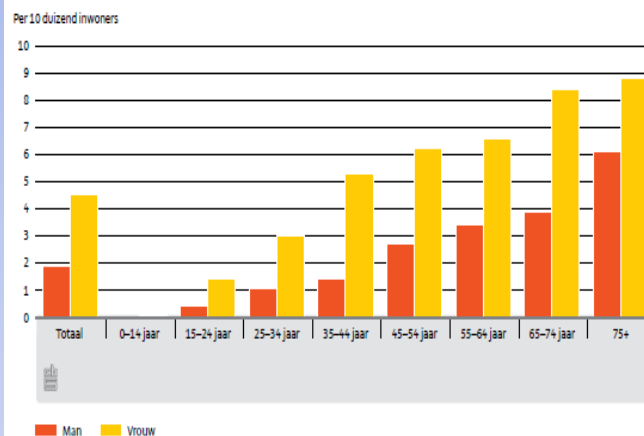
- Jongeren zijn minder weerbaar dan volwassenen, zeker bij:
 - ADHD spectrum
 - Persoonlijkheid
 - Vroegkinderlijk trauma
 - Gepest zijn
 - Autisme spectrum
 - Verstandelijke beperking
 - Drugs/alcohol
- Altijd eerste generatie bij nieuwe technologie
- Keuzestress (partner, studie, etc)

Epidemiologie van ernstige depressie

5.1.1 Percentage personen met depressieve klachten in de afgelopen 12 maanden, naar leeftijd en geslacht, 2012



5.1.5 Ziekenhuisopnamen voor depressie naar leeftijd en geslacht, per 10 duizend inwoners, 2011



Definitie overspannenheid

- Voldaan moet worden aan de volgende vier criteria:
- A: Minstens drie (stress-gerelateerde) klachten aanwezig van:
 - Moeheid
 - Gestoorde of onrustige slaap
 - Prikkelbaarheid
 - Niet tegen drukte/herrie kunnen
 - Emotionele labiliteit
 - Piekeren
 - Zich gejaagd voelen
 - Concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid

Overspannenheid

- B: Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid bij het hanteren van stressoren.

Overspannenheid

- B: Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid bij het hanteren van stressoren.
- C: Het beroepsmatig en/of sociaal functioneren zijn hierdoor significant ($> 50\%$) beperkt.

Overspannenheid

- B: Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid bij het hanteren van stressoren.
- C: Het beroepsmatig en/of sociaal functioneren zijn hierdoor significant ($> 50\%$) beperkt.
- D: De stress gerelateerde symptomen zijn niet uitsluitend het gevolg van een psychiatrische aandoening, zoals depressie.

Burn-out

- Voldaan moet worden aan de volgende drie criteria:

- A. Er is sprake van overspannenheid.

Burn-out

- A. Er is sprake van overspannenheid.
- B. De klachten zijn meer dan zes maanden geleden begonnen.

Burn-out

- A. Er is sprake van overspannenheid.
- B. De klachten zijn meer dan zes maanden geleden begonnen.
- C. Gevoelens van moeheid en uitputting staan op de voorgrond

Definitie (algemeen)

- Bij burn-out zijn extra interventies vereist ten aanzien van de copingstijl en het (neigen tot) somatiseren.

Definitie (algemeen)

- Bij burn-out zijn extra interventies vereist zijn ten aanzien van de copingstijl en het (neigen tot) somatiseren.
- Overspannenheid en burn-out zijn niet perse werk-gerelateerd.

Epidemiologie van overspannenheid en burn-out

1. Overspannenheid en (bevestigde) burn-out komen in 15% van de vrouwelijke- en 9% van de mannelijke werknemers voor.

Epidemiologie van overspannenheid en burn-out

1. Overspannenheid en (bevestigde) burn-out komen in 15% van de vrouwelijke- en 9% van de mannelijke werknemers voor.
2. De prevalentie neemt de laatste jaren toe.

Epidemiologie van overspannenheid en burn-out

1. Overspannenheid en (bevestigde) burn-out komen in 15% van de vrouwelijke- en 9% van de mannelijke werknemers voor.
2. De prevalentie neemt de laatste jaren toe.
3. Bij meer dan 20% van deze patiënten gaat overspannenheid of burn-out gepaard met langdurige of zelfs blijvende uitval.

Epidemiologie van overspannenheid en burn-out

1. Overspannenheid en (bevestigde) burn-out komen in 15% van de vrouwelijke- en 9% van de mannelijke werknemers voor.
2. De prevalentie neemt de laatste jaren toe.
3. Bij meer dan 20% van deze patiënten gaat overspannenheid of burn-out gepaard met langdurige of zelfs blijvende uitval.
4. Echter, bij het merendeel is (partiele) werkhervatting binnen 3 maanden na activerende behandeling haalbaar.

Epidemiologie van overspannenheid en burn-out

1. Overspannenheid en (bevestigde) burn-out komen in 15% van de vrouwelijke- en 9% van de mannelijke werknemers voor.
2. De prevalentie neemt de laatste jaren toe.
3. Bij meer dan 20% van deze patiënten gaat overspannenheid of burn-out gepaard met langdurige of zelfs blijvende uitval.
4. Echter, bij het merendeel is (partiele) werkhervatting binnen 3 maanden na activerende behandeling haalbaar.
5. Ongeveer 50% blijkt bij onderzoek een depressie te hebben.

Chronische onvermijdelijke stress bij knaagdieren

1....

**2.Verminderde interesse in de
omgeving**

**3.Gewichtsverlies of
verminderde eetlust**

4.Minder (of meer) slapen

5.Psychomotore remming

6....

7....

**8.Verminderd vermogen om te
concentreren**

9....

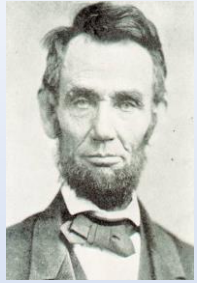
Chronische onvermijdelijke stress bij knaagdieren

- 1....
- 2.Verminderde interesse in de omgeving
- 3.Gewichtsverlies of verminderde eetlust
- 4.Minder (of meer) slapen
- 5.Psychomotore remming
- 6....
- 7....
- 8.Verminderd vermogen om te concentreren
- 9....

Depressieve episode volgens DSM-5

- 1.*Depressieve stemming?*
- 2.Verminderde interesse of anhaedonie
- 3.Gewichtsverlies of verminderde eetlust
- 4.Minder (of meer) slapen
- 5.Psychomotore remming of agitatie
- 6.*Vermoeidheid of verlies van energie?*
- 7.*Gevoelens van schuld, waardeloosheid of pessimisme over gezondheid of de toekomst?*
- 8.Verminderd vermogen om te concentreren
- 9.*Terugkerende gedachten aan de dood?*

**Ons stressresponssysteem is bij
chronische stress minder adaptief**

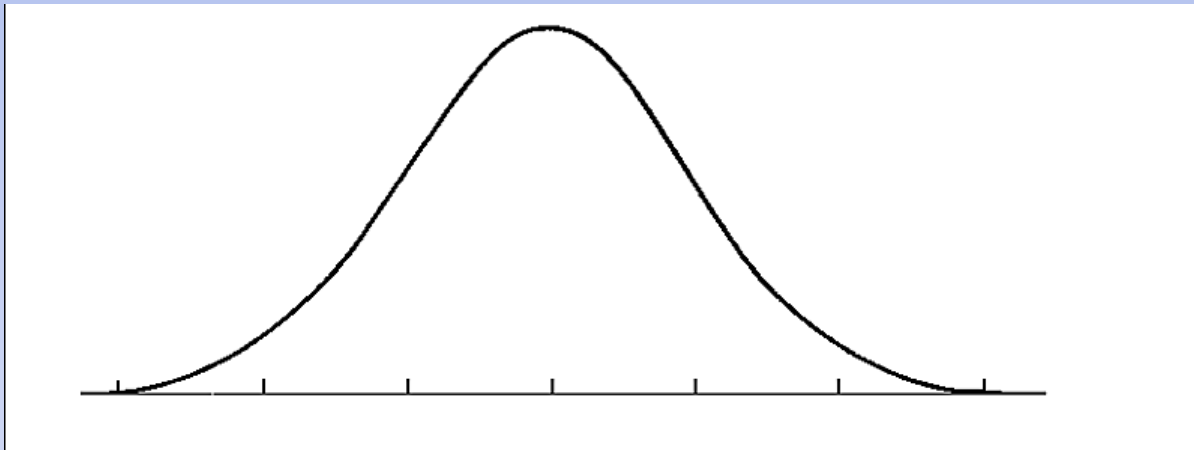


Lincoln en wij is ons dus niet de tijd gegeven om ons stressresponssysteem aan te passen aan de stressoren van de moderne tijd.

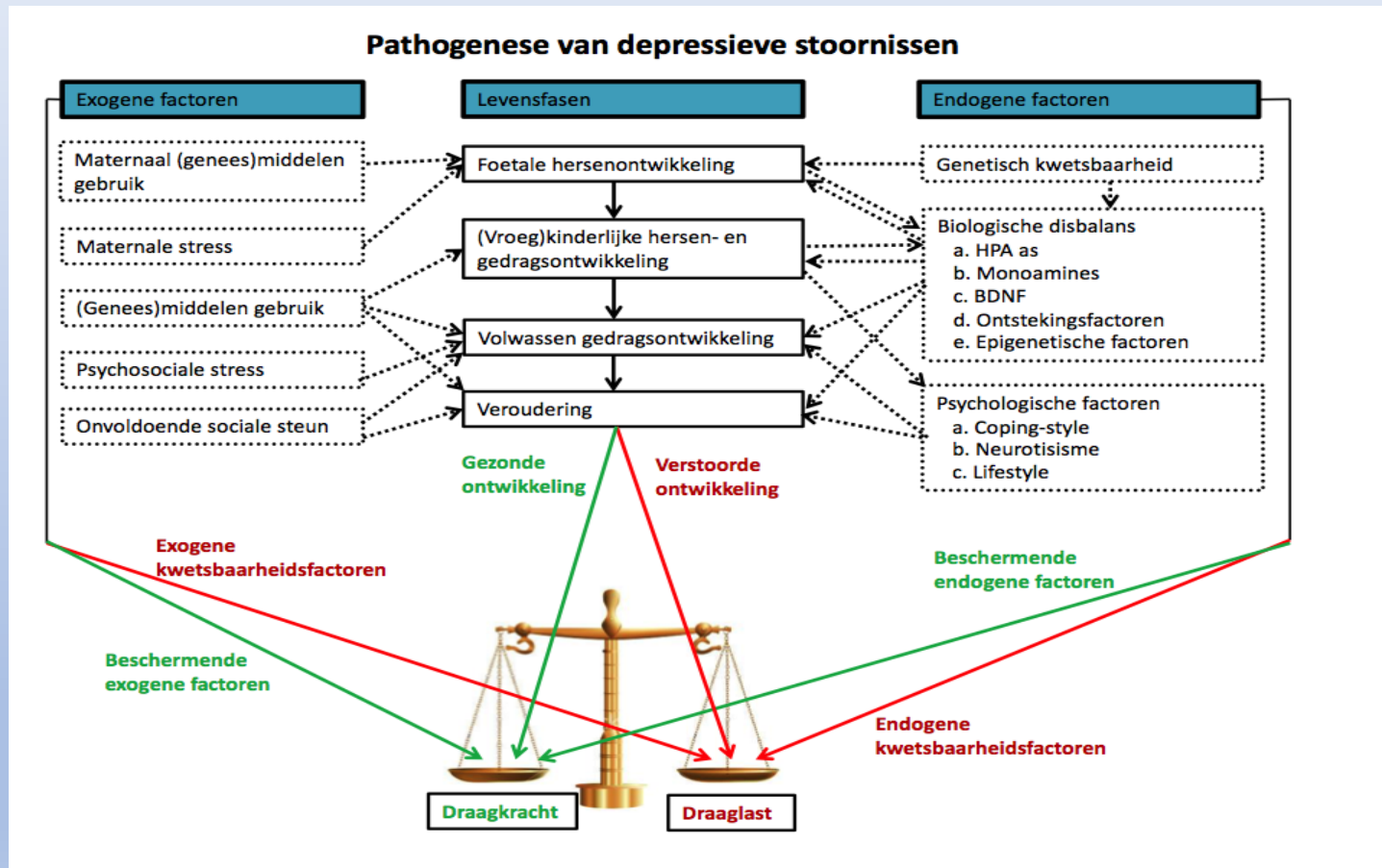
What can you do?

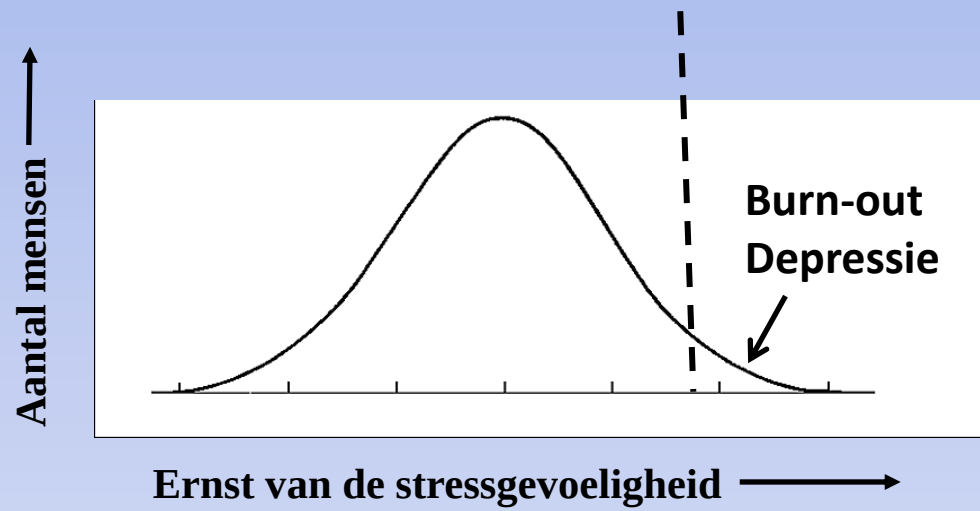
Evolutietherapie

Wat is jouw positie op de normaalverdeling voor stressgevoeligheid?

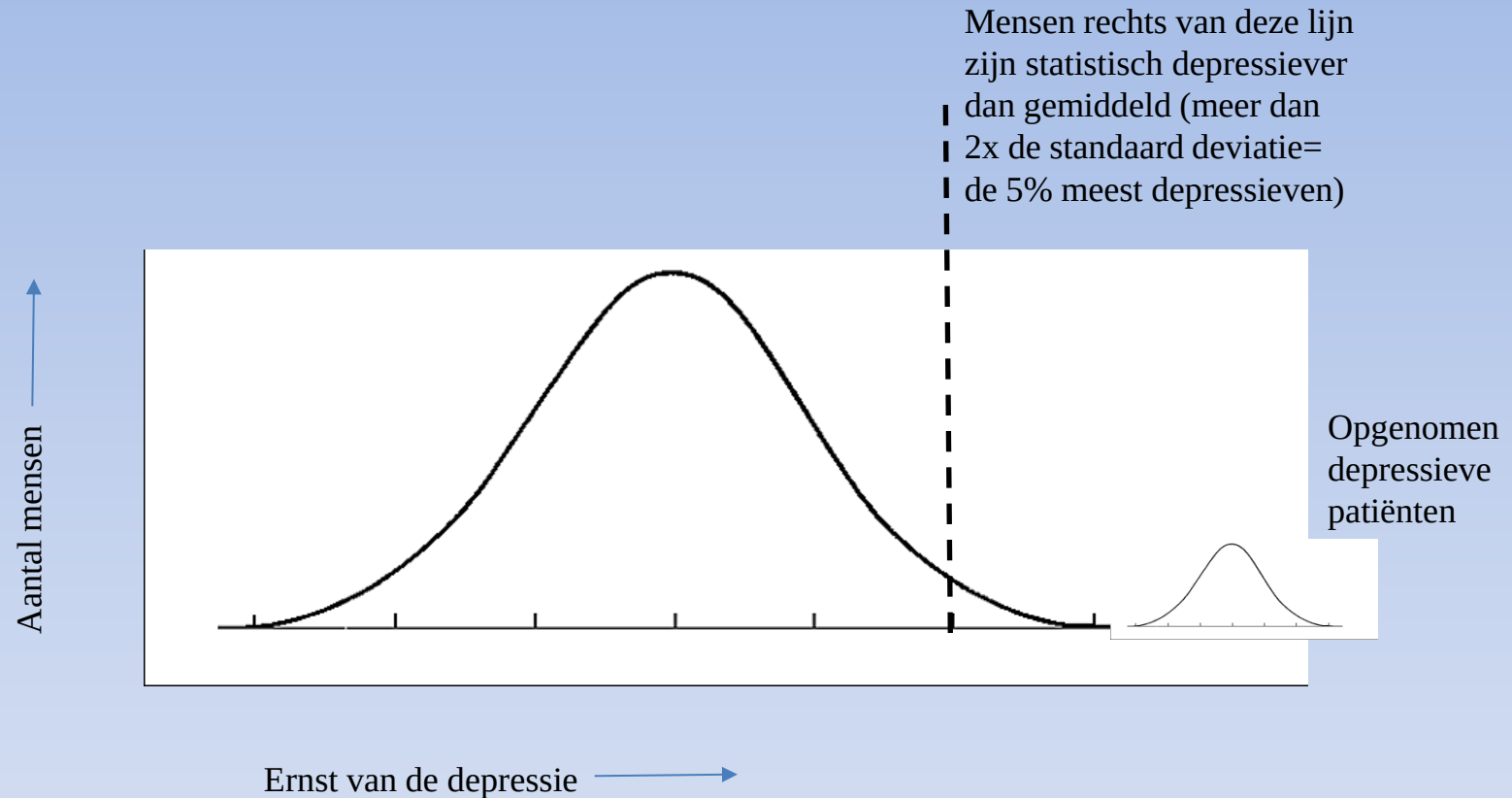


De balans tussen draagkracht en draaglast

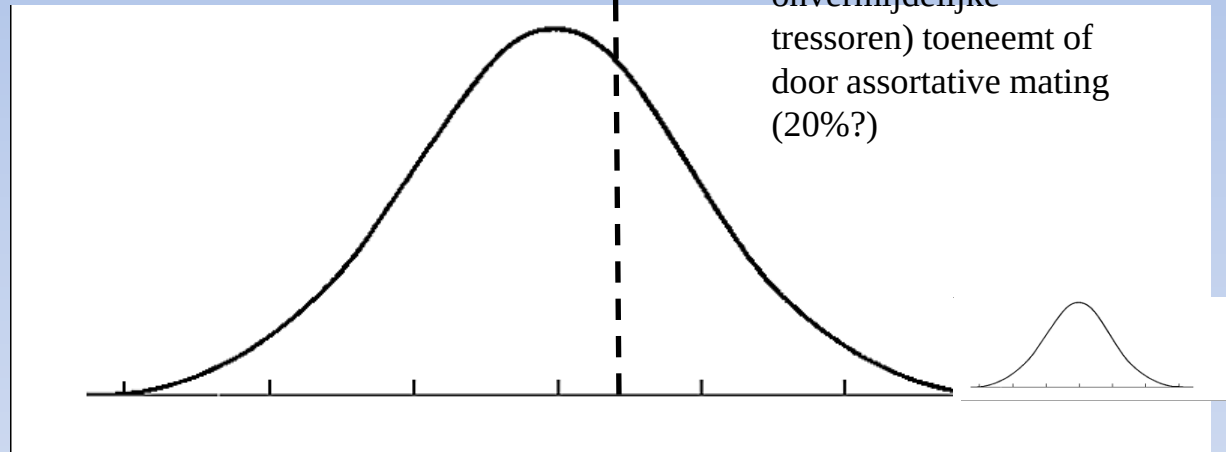




De normaalverdeling voor depressie



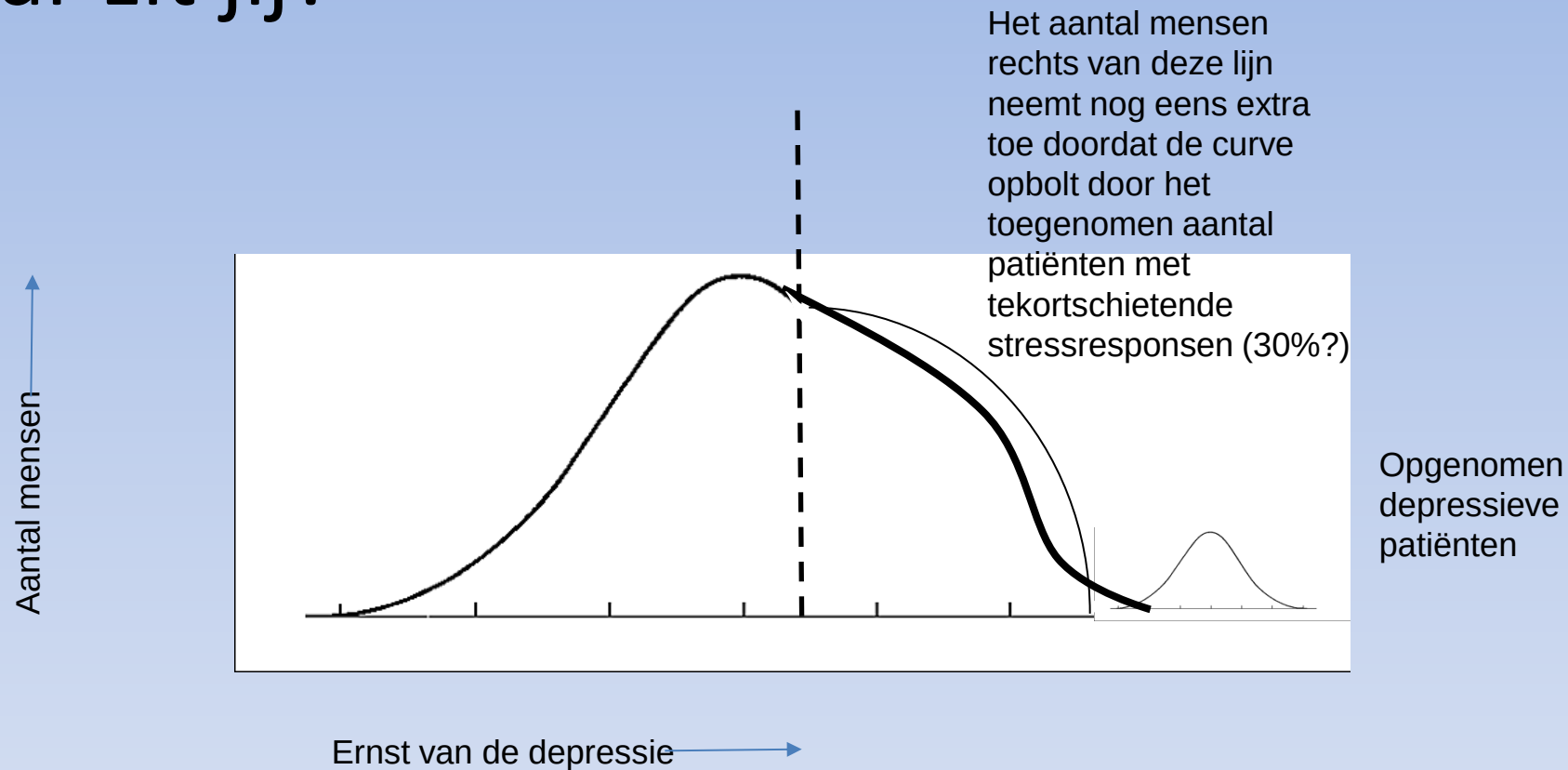
Aantal mensen ↑



Opgenomen depressieve patiënten

Ernst van de depressie →

De normaalverdeling: waar zit jij?



Indien je gevoelig bent voor stress

- a. Blijf uit de rat race!**
- b. Leef als een beest, zoals we dat al een half miljard jaar doen**

Algemeen:

Kijk naar de taakeisen van het werk

- Tijdsdruk, hoeveelheid
- Werktempo
- Conflicterende eisen

... en naar de omstandigheden

- Autonomie

... en naar de omstandigheden

- Autonomie
- Mogelijkheden vaardigheden te gebruiken (dus niet alleen achter een beeldscherm)

... en naar de omstandigheden

- Autonomie
- Mogelijkheden vaardigheden te gebruiken
- Sociale ondersteuning (collega's, leidinggevenden, werksfeer)

... en naar de omstandigheden

- Autonomie
- Mogelijkheden vaardigheden te gebruiken
- Sociale ondersteuning (collega's, leidinggevenden, werksfeer)
- Privé-omstandigheden
 - Levensgebeurtenissen
 - Persoonlijkheidskenmerken
 - Daily hassle (inclusief smartphonegebruik)
 - Taakbelasting thuis

Behandeling

- Verminderen van de klachten
- Verbeteren van het functioneren door het bevorderen van het oplossend vermogen in verschillende fasen:
 - Crisisfase
 - Probleem- en oplossingsfase
 - Toepassingsfase

Crisisfase

- Duur: 1-3 weken
- Tot rust komen en controle herwinnen op cognitief en emotioneel niveau
- Actieve rol voor de patient
 - Achterhalen wat er gebeurd is
 - De overspannenheid leren accepteren
- Overige sociale- en/of beroepsmatige activiteiten vaak nog niet mogelijk
- Eventueel slaap- en onrustklachten behandelen met intermitterend benzodiazepines volgens NHG standaard slaapproblemen

Probleem- en oplossingsfase

- Duur: 3-6 weken
- Patiënt en omgeving structureren het probleem
 - Welke problemen spelen een rol?
 - Hoe beïnvloedbaar zijn ze?
 - Wat moet er gebeuren om tot een oplossing te komen?
- Bij enig zicht hierop kunnen werk en/of sociale activiteiten gedeeltelijke worden hervat

Toepassingsfase

- Duur: 3-6 weken
- Patiënt past verworven inzichten en vaardigheden toe in de praktijk
- Het functioneren in de diverse rollen wordt hernomen
- De omgeving denkt en werkt hierin mee