

Hoe stressreacties te herkennen bij je personeel en wat te doen?



	Wat zijn stressreacties	Te nemen maatregelen	Door wie	Verwachting
Mild	<ul style="list-style-type: none"> • hartkloppingen • hyperventilatie (geeft paniekgevoelens) • zweten, plotseling warm worden • vaak plassen • plotselinge diarree • misselijkheid/ overgeven • trillingen aan handen en voeten • vermoeidheid zonder aanwijsbare oorzaak • angstig zijn • nerveus gedrag • warrig zijn, concentratieproblemen • snel geïrriteerd • wakker schrikken en niet weten waar je bent • onveilig voelen, schuld, schaamte, verdriet, boos en machteloosheid zonder duidelijke redenen 	<ul style="list-style-type: none"> • rust, grijp elke kans aan om het personeel te laten slapen, vergeet jezelf niet • stoom afblazen, praten, hart luchten • zorg voor een goede informatievoorziening (hoe bedreigend de informatie ook is) • geef iemand met stressverschijnselen zo mogelijk een eenvoudige taak • rouleer, waar mogelijk, zware taken • denk aan verzorging van primaire levensbehoeften • vermijd gebruik van alcohol • stressreguleringstechnieken voor zelfhulp (ontspanning) • stressbeheersingstechnieken voor buddyhulp: <ul style="list-style-type: none"> - buddy feedback - versterken onderlinge relaties - humor 	<p>Opvang door directe collega's en eventueel leidinggevende</p> <p>Vertrouw op herstelvermogen van de persoon zelf</p> <p>Hulpverlener geeft evt. voorlichting</p>	Betrokkene is op korte termijn weer inzetbaar
Ernstig	<p>meerdere van bovenstaande reacties plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • constant bewegen zonder doel • bij plotselinge dingen schrikreacties vertonen • allerlei trillingen • vastgenageld, lange tijd onbeweeglijk zijn • versneld praten, druk gebaren, opgewonden lijken • wankelen bij het staan • lege blik in de ogen • ongemotiveerd handelen • opzettelijk gevaarlijk gedrag vertonen • geen aandacht meer voor de eigen verzorging • stotteren, mompelen, er "niet meer bij zijn" • gedeeltelijk geheugenverlies • bang om in slaap te vallen • snelle opeenvolging van emoties: verdriet, opwinding, angst, kwaadheid 	<ul style="list-style-type: none"> • zie maatregelen hierboven • extra aandacht • opvanggesprek (buddy / peer support) • hulpverlener waarschuwen 	Hulpverlener stelt ernst vast en adviseert de leidinggevende ten behoeve van begeleiding van betrokkene	Langer herstelproces en begeleiding of behandeling door hulpverlener doorgaans nodig

Hoe stressreacties te herkennen bij je personeel en wat te doen?



Zeer ernstig	meerdere van bovenstaande reacties plus: <ul style="list-style-type: none">• verlies van lichaamsfuncties• hallucinaties (dingen zien die er niet zijn, dingen horen die er niet zijn)• heftige pijn ervaren• bedreigend gedrag vertonen• apathie, geen waarde meer hechten aan overleven• niet meer aanspreekbaar zijn	<ul style="list-style-type: none">• zie maatregelen hierboven• veel rust• veel aandacht (niet uit het oog verliezen)• hulpverlener waarschuwen	Hulpverlening stelt aard en ernst vast. Adviseert te stoppen met werkzaamheden	Waarschijnlijk niet inzetbaar op redelijke termijn
--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------