

## OVEREENKOMSTEN EN VERSCHILLEN TUSSEN BURN-OUT EN APNEU

# Heb ik wel een burn-out?

Karin (52) kwam al een tijd bij een psycholoog. Ze dacht zelf aan een burn-out, omdat ze veel herkende in de situatie van een kennis die dat had. Haar idee werd door de psycholoog bevestigd op grond van Karins klachten en haar verhaal over problemen op haar werk.

*tekst: Aalt van Veen en Marijke Ijff*

## Een kort lontje opgebrand

Na een jaar had Karin een groot deel van haar klachten nog, ondanks goede begeleiding, overplaatsing naar een prettige afdeling op haar werk, drie in plaats van vijf dagen werken en gezonder leven (eten, bewegen, tijd voor hobby, meer tijd om te slapen). 'Ik bleef heel moe en prikkelbaar. Ik was gestrest, had vaak een kort lontje, maar ik was tegelijk te moe om me op te winden. Opgebrand. Mijn nachten waren meestal nog slecht en concentreren werd niet veel beter. En dat terwijl ik het op mijn werk weer naar mijn zin had en mijn dagelijks leven er een stuk beter uitzag. In mijn relatie en gezin liep het goed. De overgang had ik al een tijd zonder klachten achter de rug. Daar zat het hem niet in. De psycholoog had eerder gezegd dat herstel van een burn-out soms lang kan duren, maar ze begon nu

toch aan de diagnose te twijfelen. Ze adviseerde mij om terug te gaan naar de huisarts, die mij doorverwees naar een slaapcentrum.'

## Waar komt die burn-out vandaan?

Als oorzaak van burn-out ziet men vooral een overprikeld stresssysteem. Stress staat voor spanning of druk en is niet per definitie ongezond. Je hebt een bepaalde mate van spanning nodig om goed te kunnen functioneren, bijvoorbeeld bij een examen, het houden van een toespraak of bij een sportwedstrijd. Stress zorgt er dan voor dat je extra alert en geconcentreerd kunt reageren. Stress brengt je lichaam in staat van paraatheid. Het hormoon adrenaline komt vrij; ook wel angst-, vlucht- of vechthormoon genoemd. De adrenaline maakt je direct klaar voor actie.

## Burn-out

Op basis van grootschalige enquêtes blijkt dat één op de acht werknemers burn-outklachten rapporteert. Burn-out betekent letterlijk opgebrand. Een burn-out ontstaat in een langzaam, soms jarenlang, proces. De energiebalans hangt voortdurend scheef: het evenwicht tussen energieverbruik en herstel en opbouw van krachten raakt verstoord. Burn-out is het gevolg van een verstoord stresssysteem met op hol geslagen hormonen die het brein en de rest van het lichaam ontregelen en beschadigen. Burn-out is een reactie op jarenlange stress, lichamelijk en/of geestelijk. Aandachtspunt nummer één bij overbelasting is: opruimen van belastende taken, zowel lichamelijk als psychisch, en zorgen voor voldoende rust. Goed slapen is daarbij van groot belang.



Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af en komt het lichaam weer tot rust. Als het goed is...

Als spanning ofwel stress te lang duurt, te vaak voorkomt en/of te groot is, dan is er onvoldoende gelegenheid voor het lichaam om tussentijds te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress die tot een burn-out kan leiden. Burn-out is daarmee een reactie op langdurige, soms jarenlange stress, lichamelijk en/of geestelijk.

### **Van stress naar apneu met een halfvolle benzinetank**

Elke te lang durende apneu of serie hypopneus leidt tot een wekreactie met op den duur symptomen die veel overeenkomst vertonen met die van burn-out. Het toeschieten van adrenaline is er ook bij de wekreactie, die volgt op het hersensignaal bij een te lang durende ademstap. Wekreacties zijn stressmomenten.

Bij apneu raakt het lichaam ontregeld door zuurstofgebrek, wekreacties en te weinig diepe herstelslaap. Er komt een verstoring in de hormonen die onder meer emoties, geheugen en eetlust regelen. Zoals Karin aangeeft: 'Ik ben prikkelbaar, lusteloos en vaak extreem moe, maar ook wel hyper-alert. Ik heb last van geheugen- en concentratieproblemen, van onuitgeslapen wakker worden. En ik heb minder zin in seks.' Ook andere hormonen raken ontregeld. De nieren worden niet stilgelegd in de nacht, omdat door gebrek aan diepe slaap het antidiuretisch hormoon (het anti-plas hormoon) niet of onvoldoende aangemaakt wordt, met nachtelijk plassen tot gevolg. Sandra Houtepen, gezondheidswetenschapper, vergelijkt het met een benzinetank. 'Er is een volle benzinetank nodig om van A naar B te komen, maar je hebt maar een halve tank. Dus val je onderweg stil. Door gebrek aan diepe slaap raakt je hormonentankje maar halfvol. Je blijft ook 's nachts gebruiken. En nog belangrijker: je maakt gedurende de nacht van sommige hormonen te weinig aan. Niet genoeg om de dag door te komen. Een middagdutje kan een beetje helpen om bij te tanken.'

Dit alles leidt nogal eens tot spanningen in relatie en gezin, op het werk en in andere sociale situaties. Karin: 'Een goede vriendin zei regelmatig 'Ga jij eerst maar eens lekker bijslapen!' Maar dat lukte natuurlijk niet. Op het laatst ging ik me steeds vaker terugtrekken.'

*Karins huisarts vraagt ook naar snurken, ademstops, nachtelijk plassen, ochtendhoofdpijn, ochtendspierpijn in nek en benen en slaperigheid overdag.*

De huisarts van Karin is apneugericht. Hij vraagt naar ademstops ('weet ik niet, mijn man slaapt zodra hij op bed ligt'), snurken, nachtelijk plassen, ochtendhoofdpijn,

spierpijn vooral 's ochtends in nek en benen en slaperigheid overdag. Hij ziet voldoende aanleiding om haar naar de slaapkliniek te verwijzen met een vermoeden van apneu.

### **En van onbehandelde apneu naar burn-out?**

Behandelaars merken bij klachten, die zowel voor burn-out als apneu gelden, de fysieke ontregeling en de mentale uitputting meestal eerder op dan de onderliggende slaapstoornis. De apneu wordt niet onderkend en zo worden veel mensen met apneu behandeld voor burn-out en niet voor apneu. Dat levert onvoldoende herstel op, zoals bij Karin.

Karin blijkt apneu te hebben, ze krijgt een cpap en na vijf maanden voelt ze zich aanmerkelijk beter. Ook haar omgeving merkt dat. Ze vraagt haar arts en de psychologe of ze misschien toch óók een burn-out had naast de apneu. Misschien wel een burn-out door de onbehandelde apneu? Haar behandelaars kunnen hier niet een eenduidig antwoord op geven.

'Het zal wel een samenspel van meer dingen zijn geweest,' zegt Karin. 'Bij de psychologe kwam ik er achter dat mijn perfectionisme en mijn geen 'nee' zeggen een rol speelden in veel van mijn psychische stress. En ook de sfeer op het werk deed er aan mee, Maar terugkijkend hadden mijn kinderen zeker zes jaar geleden al last van mijn gesnurk en ik van veel plassen 's nachts. Had ik toen waarschijnlijk al apneu. De dokter legde uit dat ik extra gevoelig zal zijn geweest voor psychische stress door mijn slechte apneunachten. Dus ja, dan kan de apneu meegewerkt hebben aan een burn-out. In het jaar bij de psychologe heb ik veel veranderd en verbeterd. Maar daar zat dan toch de apneu nog onder. De cpap pakt de apneu nu aan. Ik slaap eindelijk weer goed. Mijn lijf kan zich herstellen. Ik leef weer lekker.'

Sandra Houtepen: 'Burn-out is een reactie op jarenlange lichamelijke stress en/of geestelijke stress. De diagnose burn-out is niet verkeerd, maar we hebben het hier ook over lichamelijke stress door apneu. En voor de behandeling moet dus zeker die oorzaak weggenomen worden, liefst als eerste.' ■

#### *Bronnen:*

- [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)
- Lezingen en persoonlijke mededelingen van Sandra Houtepen, gezondheidswetenschapper, apneupatiënt, actief in Apneu Vereniging

*Tip van Sandra Houtepen voor huis- en arboartsen, psychologen en psychiaters: denk bij (een vermoeden van) burn-out ook aan mogelijke apneu.*