

## Kort lontje, depressie, stemmingswisselingen en burn-out



### HET KORTE LONTJE

#### → SPIEGEL VAN DE PUBERTEIT

Heel herkenbaar voor veel vrouwen tijdens de overgang is hoe de hormonen hun stemming beïnvloedt. Ben je van nature een geduldig persoon, zorgzaam en rustig, rationeel en redelijk, dan ken je jezelf opeens niet meer terug. Vanuit 'het niets' kan het je overvallen, net zoals een opvlieger eigenlijk. Je raast het uit, de woorden knallen eruit, de woede komt vanuit je tenen omhoog en je hebt jezelf niet meer in de hand. Meestal is het het eerst merkbaar en voelbaar in je veilige thuissituatie. Als een puber gaan je emoties met je aan de haal. Met een puber in huis is het vaak een hanengevecht: je weet niet meer wie nou eigenlijk de volwassene is. Je voelt je waarschijnlijk ook net zoals in de puberteit wankel en wiebelig, je hebt minder energie, je slaapt vaak net wat slechter, en je hebt geen zin in verplichtingen. Boterhammen smeren? De was doen? Zijn vuile sokken opruimen? Je bent er klaar mee, doe het maar zelf! Helaas heeft je omgeving hier meestal weinig boodschap aan en vraagt nog het nodige aan zorg, empathie en flexibiliteit. Van dat alles echter heb je nog maar weinig over. Je zou het liefst jezelf terugtrekken in een hutje op de hei. Je hebt behoefte aan stilte, rust en aan alleen-zijn. Alles wat dat verstoort, maakt je razend! En je kunt dat niet meer gematigd overbrengen. Voila, het korte lontje!

## STEMMINGSWISSELINGEN, DEPRESSIE en BURN-OUT



Kun je je korte lontje nog wel met wat zelfspot benaderen en is het soms wel heel lekker om eens ongenueanceerd iets eruit te gooien en je uit te spreken (schreeuwen! huilen!), soms nemen stemmingswisselingen en somberheid de overhand. Dit komt door een samenspel van je hormonen. Het schommelen van je oestrogenen & progesteron, een tekort (vaak) van serotonine, minder aanmaak van oxytocine en juist relatief meer testosteron zorgen voor menoblues, ups & downs in een rap tempo, tranen gevolgd door schatergelach, nachten wakker liggen piekeren en donkere gedachten. Soms zo erg dat je je depressief voelt. Je kunt het werk niet goed meer aan, en zelfs een was draaien is je te veel. Je denkt dat je misschien een burn-out hebt, want je kunt je ook niet meer goed focussen en je bent zo ontzettend moe. Als je met deze klachten naar de huisarts of bedrijfsarts gaat, volgt in vele gevallen de diagnose depressie of burn-out. Een reguliere aanpak is dan dat je naar huis wordt gestuurd (ziekteverzuim) en medicijnen krijgt voorgeschreven of in therapie gaat. Voor je het weet zit je weken, zo niet maanden thuis.

### SCHILDKLIER?

De symptomen van depressiviteit en vermoeidheid lijken erg op symptomen die te maken hebben met een trage werking van de schildklier. Vraag in dit geval bij een consult of je schildklierwerking gecheckt kan worden.

### OP HET WERK

Burn-out, hoeveel werknemers krijgen er jaarlijks niet mee te maken? Toch heeft het nog altijd een stigma en voelt het voor jou, als vrouw in de overgang, niet goed dat je het 'label' burn-out krijgt opgeplakt en dat dit in je dossier komt te staan. Zeker als je altijd goed je werk hebt kunnen doen, plezier had in je werk en helemaal, tot voor kort,

niet het gevoel had dat je overwerkt was of je werk niet meer aankon. De impact van hormonen kan zo groot zijn dat je jezelf compleet verliest en niet meer terug kent. Je bent jezelf, je incasseringsvermogen, je drive en energie even volledig kwijt. Maar: dit is (mogelijk) een TIJDELIJKE SITUATIE. Vrouwen na de overgang komen vaak terug met meer DAADKRACHT, BEWUSTZIJN en ENERGIE en kunnen na afloop van (of met goede begeleiding en eventuele aanpassingen van tijd of werk tijdens) de overgang hun carrière weer met volle teugen oppakken. Wat is het jammer als vrouwen, onder invloed van hun hormonen, verkeerde keuzes maken en een baan waar ze lang heel blij en tevreden mee waren, kwijt raken. Voor de vrouwen zelf, maar ook voor het bedrijf een enorme KAPITAALVERNIETIGING.

Een huisarts of bedrijfsarts moet een diagnose en een behandelplan maken op basis van de juiste informatie. Je kunt je voorstellen dat er bij een diagnose 'burn-out' of 'depressie' een ander behandelplan volgt dan wanneer de klachten meer vallen onder 'overgangs gerelateerde stemmingswisselingen'. Plan van aanpak, zowel van jezelf als van je huis/bedrijfsarts kan volledig anders zijn. Brengt een arts niet zelf de suggestie 'overgang' naar voren, neem dan het voortouw en benoem het.

### **NEEM GEEN BESLISSINGEN DIE JE NIET MEER TERUG KUNT DRAAIEN!**

Noem bij je huisarts en bedrijfsarts dat je vermoedt dat het (ook) aan je hormonen kan liggen.

Vraag jezelf af of je de jaren hiervoor ontevreden of ongelukkig was in het werk. Natuurlijk heeft iedereen wel eens iets wat minder bevredigend is in een baan. Maar was je over het algemeen op je plek, had je het naar je zin? Stel dan impulsieve veranderingen uit, praat met vrienden en deskundigen over je gevoelens en gedachten, zorg dat je mensen om je heen hebt die je kunnen helpen en adviseren. Je kunt proberen je stemming te beïnvloeden door regelmatig te blijven bewegen, body-/mind technieken te proberen zoals yoga en mindfulness, goed voor jezelf te zorgen (voeding, fijne dingen doen waar je blij van wordt) en voldoende rust te nemen. Het kost heel veel energie om je zo te voelen, maar nog meer energie om het te proberen weg te stoppen. Het is belangrijk dat je er naar kijkt, indien nodig met professionele hulp. Soms zijn medicijnen (tijdelijk) noodzakelijk. Hormoontherapie kan wellicht ook helpen, en veel mensen hebben baat bij huis-tuin en keuken middeltjes zoals St.Janskruid. Neem de tijd om dit uit te zoeken en je leven tijdelijk aan te passen aan wat je nu ervaart.

Maar realiseer je dat de overgang een fase is die weer overgaat, waar je, net zoals de puberteit, doorheen komt en je je dan zeer waarschijnlijk weer stukken beter voelt.

### **TOCH EEN TEKEN DAT JE NIET GELUKKIG BENT MET JE LEVEN, JE BAAN, JE RELATIE?**

De overgang kan ook betekenen dat het duidelijk voor je wordt dat je niet gelukkig bent in de situatie waarin je zit. Vaak is dit iets wat al langer sluimert, en waar je vaker tegenaan bent gelopen maar niet naar hebt gehandeld. In deze fase is het moeilijker om je ogen te sluiten voor wat zich aandient. Er valt wellicht innerlijk werk te verzetten dat geen uitstel meer duldt. Het is dé tijd om oude wonden te helen, jezelf op de voorgrond te zetten en keuzes te maken die goed voor jou zijn. Zoals gezegd, door je relatief hogere testosteron-gehalte ben je misschien geneigd om je leven totaal om te gooien. Een wereldreis te maken, van de 1 op de andere dag je baan op te zeggen. En wil je misschien ook wel yogales gaan geven | een boek gaan schrijven | je hypotheek vaarwel zeggen. Blijf voordat je onomkeerbare keuzes maakt jezelf afvragen of dat het geluk op gaat leveren waar je zo naar hunkert. Ook met kleine aanpassingen en stapjes kun je soms al veel bereiken. Praat hierover met vrienden die je goed kennen, of met een coach of psycholoog.

## **JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.**

→ noot: wij gaan vanzelfsprekend niet op de stoel van een deskundige zitten en omdat de symptomen van een burn-out, depressie of overgangsgerelateerde depressieve/sombere klachten veel op elkaar kunnen lijken, is het lastig om een juiste diagnose te stellen. We pleiten alleen voor een totaalbeeld, zodat jij samen met een deskundige kunt kijken wat er op dit moment speelt in jouw leven.

## in de hormonensoep:

**OESTROGENEN & PROGESTERON** - zowel teveel als te weinig heeft effect op je humeur (JO-JO'en)

**SEROTONINE** - neurotransmitter, zorgt voor een fijn, prettig gevoel, opgewektheid, tevredenheid & geluk.

**OXYTOCINE** - neurotransmitter - knuffelhormoon, zorgt voor verbinding en vertrouwen. Sociaal stofje.

**TESTOSTERON** - 'mannelijk' hormoon. zorgt voor daadkracht, ego(ïsme), zelfbewustzijn. Meer lak aan alles.

**DOPAMINE** - geeft kracht & levenslust, enthousiasme en motivatie. Je kunt goed omgaan met stress.

**OESTROGENEN & PROGESTERON** schommelen en dat zorgt voor stemmingswisselingen. Oestrogeen is meer gekoppeld aan depressiviteit, somberheid, burn-out. Progesteron heeft vaak te maken met onrust, angst-en paniekaanvallen.

**SEROTONINE** neemt vaak af tijdens de overgang (relatie met oestrogenen), waardoor je je minder 'happy' voelt. Zie stuk over SLAAP.

**OXYTOCINE** wordt minder aangemaakt tijdens de overgang: je zorg-gen neemt af en je keert naar binnen. Knuffelen helpt om dit stofje aan te maken (je geliefde, je kind, je huisdier). **FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT**>

**TESTOSTERON** is relatief hoger tijdens de overgang. Je wilt voor jezelf kiezen, nu is het **JOUW TIJD**. Wil je meer in je kracht staan? Ga dan naar de sportschool en doe aan krachttraining (matig tot licht intensief). Zorg voor minder buikvet.

**DOPAMINE** tekort komt regelmatig voor tijdens de overgang, maar soms is er te veel (en dat kan agressie en nervositeit oproepen).



### WAT KUN JE ZELF DOEN?

→ breng je bloedsuikers in balans. Uit sommige onderzoeken blijkt dat een lage bloedsuikerspiegel bij kan dragen aan energiegebrek, vermoeidheid, nervositeit en spanning. Dit kan komen doordat de insuline dat door de alvleesklier wordt geproduceerd niet alleen de glucose en suiker niveaus van het bloed regelt, maar ook het transport van tryptofaan naar de hersenen (tryptofaan is een bouwstof van serotonine). Wanneer de hersenen onvoldoende serotonine krijgen, vragen ze om meer suiker. Dat verhoogt op z'n beurt weer de hoeveelheid tryptofaan dat naar de hersenen gaat zodat het serotonine gehalte omhoog gaat. Meestal heeft iemand met depressiviteit door een lage bloedsuikerspiegel sterke stemmingswisselingen van euforie tot diepe woede of vermoeidheid.

→ bekijk je voedingspatroon. Minder snelle koolhydraten. Onbewerkte granen en volkoren producten verhogen de serotonine spiegel langzaam doordat ze hun suikers langzaam aan het bloed afgeven. Eiwitrijke voeding verhogen het niveau van dopamine en noradrenaline. Eet matig vlees als je last hebt van depressiviteit en koffie, alcohol kunnen de klachten verergeren.

→ overweeg - in samenspraak met een deskundige - supplementen.

Vitamine D en B12 tekorten kunnen bijdragen aan sombere gevoelens. Veel vrouwen hebben een tekort, Laat dit door een deskundige uitzoeken en overleg over suppletie.

→ omega 3, tryptofaan en vitamine B complex verbeteren de stemming.

→ probeer alternatieven voor antidepressiva, zoals St.Janskruid. Gebruik je al synthetische antidepressiva, raadpleeg een deskundige of je kunt starten met St.Janskruid. Ook Valeriaan of Zilverkaars kan helpen.

→ doe aan lichaamsbeweging! Een wandeling overdags zorgt voor meer aanmaak van serotonine. Krachttraining zorgt voor de aanmaak van meer testosteron (ga niet als een bezetene aan krachtsport doen, dit put ook weer uit en zorgt voor meer cortisol en adrenaline aanmaak, en voor nog harder moeten werken van je bijniere die in veel gevallen al uitgeput zijn). Meer dan 30-45 minuten incl. opwarmen en afkoelen is niet nodig. Duursporten zoals hardlopen of zwemmen maken dopamine en endorfine aan en dat maakt dat je je energiek, ontspannen en vitaal voelt. Vrouwen die aan depressiviteit lijden hebben heel veel baat bij lichaamsbeweging.

→ zorg voor een goede nachtrust. Zie voor tips bij SLAAP.

Nb te veel slapen is bij depressiviteit ook weer niet goed, regelmaat en een goede nacht draaien is beter dan hele dagen in bed of op de bank blijven liggen.

→ doe aan yoga, mindfulness of meditatie. Zorg dat je contact maakt met je lichaam en meer 'uit je hoofd' stapt. Je lichaamswijsheid is onuitputtelijk, we zijn het alleen verleerd om ernaar te luisteren en te handelen. We hebben het te druk om rust te nemen als het lichaam aangeeft dat het dat nodig heeft. Het lichaam zal steeds sterker protesteren en uiteindelijk kun je er niet meer omheen. Neem tijd en rust en zorg voor ontspannende technieken die voor jou werken. Maak het je prioriteit.

→ het lijkt een inkoppertje, maar het is goed om leuke dingen te blijven doen. Energiegevers in plaats van energie lekkers. Tijdens de oefening met de vitaliteitscirkel hebben we hier aandacht aan besteed. Waar lek jij energie en waar krijg jij energie van? Maak tijd vrij om leuke dingen te doen en zorg dat je fijne mensen om je heen hebt. Ook hier geldt: maak het je prioriteit!

### **NIEUWSGIERIG NAAR DE STAND VAN JOUW HORMONEN?**

Vul dan de persoonlijke hormonentest (zelftest) in uit het boek van 'Alles draait om je hormonen' van Rineke Dijkjnga. Deze test is als pdf op de besloten webpagina opgenomen.