

Slaap en hoofdpijn
eerste voorspellers
van werkstress

Link tussen slapeloosheid en agressie

Ybe Meesters

Agressie en soms geweld op de werkvloer komt helaas veel voor. Ongeveer 1,6 miljoen werknemers hebben er jaarlijks mee te maken, blijkt uit een TNO-rapport¹ op basis van gegevens uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA). Agressie door mensen van buiten de eigen organisatie komt in de gezondheidszorg het vaakst voor, 45 procent van de medewerkers heeft ermee te maken.¹ Dit artikel staat stil bij de relatie tussen slaap en agressie.

Naast allerlei andere factoren kan slapeloosheid een gevolg zijn van een doorgemaakt agressie-incident, maar slapeloosheid kan ook bijdragen aan het ontstaan van verlies van impulscontrole en agressief gedrag.

Slaapproblemen en hoofdpijn eerste voorspellers

Agressie en geweld kennen meerdere al dan niet openlijke verschijningsvormen. Fysiek geweld of dreiging daartoe, seksueel geweld, verbaal geweld, maar ook psychische agressie als lastigvallen, pesten, intimidatie en onder druk zetten komen voor. Als dit een relatie heeft met het verrichten van arbeid valt dit volgens de huidige Arboret onder psychosociale arbeidsbelas-

ting en werkgevers moeten deze voorkomen of beperken.²

Agressie is een vorm van gedrag wat als doel heeft iets voor elkaar te krijgen in een sociale context of ontstaat als een verwachte en gewenste reactie of resultaat uitblijft. Niet iedereen kan zich altijd beheersen, waardoor in sommige situaties uit frustratie haast impulsief gestuurd agressief gedrag kan ontstaan. Neurobiologische processen kunnen hierbij een rol spelen.³

Er bestaat een duidelijke relatie tussen werkplekgerelateerd geweld en slaapproblemen.⁴ Slaapproblemen en hoofdpijn zijn vaak de eerste voorspellers voor het ontwikkelen van werkstress.⁵ Het is dan ook van belang dit tijdig te onderkennen.

Slaap speelt essentiële rol

Slaap speelt een essentiële rol in het leven en is betrokken bij veel fysiologische processen. Te denken valt daarbij aan groei, ontwikkeling en

ook onder meer het herstel van de energiehuishouding. Slaap speelt eveneens een rol bij de regulatie van de informatieverwerking, cognities, emoties en gedrag.⁶ Ontregeling van een goed slaappatroon kan dan ook tot problemen op al die gebieden leiden.

Volgens het gangbare twee-processenmodel wordt de behoefte aan slaap bepaald door de slaapdruk die naarmate men langer wakker is, groter wordt en door de timing en werking van de biologische klok. De nacht is de beste periode om te slapen omdat dan de slaapdruk doorgaans het hoogst is en de werking van de biologische klok het slaapproces dan bevordert.⁶ Gedrag en omgevingsinvloeden die van dit patroon afwijken leiden tot negatieve gevolgen, waaronder slaapproblemen.⁷

De lengte van een gezonde aanbevolen slaapduur varieert per leeftijd (voor 18-65 jaar is dat 7-9 uur). Maar zelfs bij mensen die binnen deze norm zitten ervaart 6-13 procent van de volwassenen slaapproblemen.⁸ Mensen met slaapproblemen ten gevolge van werkomstandigheden functioneren slechter op het werk en lopen grotere gezondheidsrisico's die weer tot verzuim kunnen leiden. In een studie bij meerdere bedrijven in Duitsland bleek 49,7 procent van de medewerkers problemen met in- en doorslapen aan te geven. In vergelijking met goede slapers gaven de slechte slapers aan onder meer minder plezier in het werk te hebben, zich niet eerlijk beoordeeld te voelen en te lijden onder het werkklimaat, baanonzekerheid, tijdsdruk en (werk)omgevingsstress. Positieve aspecten van het werk werden door de slechte slapers minder vaak ervaren.⁹ In een aantal Scandinavische longitudinale cohortstudies met 114.971 deelnemers werd het belang van deze psychosociale werkomstandigheden in relatie tot slaapproblemen bevestigd.¹⁰

Slapeloosheid tijdig herkennen

Onder slapeloosheid wordt verstaan het moeilijk kunnen inslapen en/of kunnen doorslapen. Slapeloosheid is een van de meest voorkomende slaapproblemen. Het is niet alleen een gevolg van, maar gaat ook vaak vooraf aan de ontwikkeling van diverse vormen van psychopathologie zoals stress, angst en depressie.¹¹ Slapeloosheid komt vaak voor en ontwikkelt zich vaak tot een



Mladenbatinovac / iStock

chronische situatie (tot 10% van de volwassenen heeft er last van, met name vrouwen). Dit leidt naast de verstoorde slaap tot klachten in de nacht en overdag zoals moeheid, concentratieverlies, prikkelbaarheid, angst en depressie.¹²

In een recente Japanse studie onder 17.828 werknemers bleek 7,9 procent van de deelnemers inslaapproblemen te ervaren, 16,3 procent doorslaapproblemen en 13,1 procent was te vroeg wakker.¹³ Tijdig herkennen van (werkgerelateerde) slapeloosheid is niet alleen van belang voor de betrokkene, maar ook voor de organisatie en maatschappij. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) in de Verenigde Staten hebben onvoldoende slaap tot een volksgezondheidsprobleem verklaard vanwege het veelvuldig voorkomen en de negatieve ongewenste maatschappelijke gevolgen en gezondheidsschade.¹⁴ →

Zelfs binnen de norm van 7-9 uur slaap ervaart 6-13 procent van de vol- wassenen slaapproblemen

Slapeloosheid ten gevolge van agressie

Ongewenste gebeurtenissen of situaties op het werk kunnen een versturende werking hebben op een goed slaappatroon. De literatuur bevat vooral studies bij gezondheidszorgmedewerkers en andere hulpverleners. Voortdurend geweld van cliëntèle, maar ook pesterijen van collegae, de benadering daarvan door leidinggevenden en cyberintimidatie leiden tot slapeloosheid. Zo blijkt dat pesterijen door met name collegae een voorspeller is voor het ontstaan van slapeloosheid.^{15,16} Geweld door cliëntèle en pesterijen van collegae bleken in een prospectieve studie bij Noorse kindwereldzorgmedewerkers vaak te leiden tot klachten van slapeloosheid.¹⁷ Tijdens de Covid-19-pandemie werden gezondheidszorgmedewerkers in verhevigde mate aan agressie en pesterijen blootgesteld wat tot meer klachten van slapeloosheid leidde.¹⁸ Genoemde studies zijn slechts enkele voorbeelden uit de literatuur waaruit blijkt dat een grote variatie van agressie, waarmee onder anderen hulpverleners en gezondheidszorgmedewerkers worden geconfronteerd, leidt tot slapeloosheid.

Agressie ten gevolge van slapeloosheid

De prefrontale cortex speelt een rol bij emoties die gevoeld worden en het reguleren of initiëren van bijbehorende gedragsuitingen. Een ten gevolge van een slaapttekort minder goed functionerende prefrontale cortex kan de controle over het gedrag doen verslappen waardoor eerder impulsief gedrag kan ontstaan.^{3,19,20,21} Klinische observaties en correlatieve studies suggereren een verband tussen slapeloosheid en de toename van agressie, wat door dierstudies wordt ondersteund.²²

In de meeste studies blijft dit bij het aantonen van verbanden tussen meer boosheid en gevoelens van agressie. Bij mensen die toch al een geringe impulscontrole hebben kan slecht slapen echter de druppel zijn die de emmer doet overlopen en daadwerkelijk tot fysieke agressie leiden. In studies bij forensisch opgenomen patiënten bleek dat een slecht slaappatroon bijdroeg aan grotere impulsiviteit en agressieve incidenten.^{23,24} In een experimentele studie waarbij mensen uit het publiek door middel van onder meer flyers als proefpersonen werden gevraagd bleek dat korter slapen de deelnemers kwetsbaarder maakt voor het uiten van agressie.²⁵

Het is van belang slaapproblemen aan te pakken, want we weten ook dat slaapproblemen een voorspeller kunnen zijn van agressief gedrag in de toekomst.²⁴

Risico van werken in ploegdiensten

Naast een relatie met gebeurtenissen, negatieve gedachten, ziektes, middelengebruik kunnen ook arbeidsomstandigheden een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van slaapproblemen als slapeloosheid. Zo is dit bijvoorbeeld bekend van het werken in ploegdiensten. Hoewel men weet dat nachtdiensten negatieve effecten voor de gezondheid kunnen hebben²⁶, is werken gedurende de nacht noodzakelijk, onder meer in ziekenhuizen en bij andere vormen van hulpverlening, waar ook juist vaak vormen van agressie voorkomen. Alle vormen van nachtdiensten leiden tot slaapproblemen. En blijkt een recente studie is dit vooral bij lager opgeleid personeel het geval.²⁷ Het is dus van belang extra alert te zijn op het verband tussen slaapproblemen en agressie als werken in ploegdiensten ook aan de orde is.

Signalerende rol bedrijfsarts

Een goede slaap is van wezenlijk belang voor het functioneren, gezondheid en welzijn van mensen en dus ook van werknemers. Mensen die aan slapeloosheid lijden zijn sneller geneigd te komen tot vormen van agressie, terwijl confrontatie met agressie weer kan leiden tot slapeloosheid.

Het tegengaan van en het niet accepteren van uitingen van agressie door de maatschappij en werkgever, en het verhogen van de weerbaarheid



Dragana Gordic / AdobeStock

van het personeel middels trainingen is zinvol.²⁸ Agressie als oorzaak van slapeloosheid zal daardoor kunnen verminderen.

Het vroeg herkennen en erkennen van slapeloosheid als serieus gezondheidsprobleem is van groot belang opdat tijdig een behandeling kan worden gestart en maatregelen worden genomen in de werkomstandigheden die het optreden van vormen van agressie reduceren. Behandeling van eerste keus is cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGT-1).¹² Naast de openlijke en duidelijke vormen van agressie moet daarbij ook aandacht zijn voor de meer subtiele vormen van geweld, zoals het door sommige werkgevers gevoerde beleid om zieke werknemers, al dan niet met behulp van door hen ingeschakelde externe bureaus, onder druk te zetten (te) snel het werken te hervatten.²⁹

Nog afgezien van allerlei gezondheidsaspecten is het, vanuit het oogpunt van het tegengaan van agressie, van belang aandacht te hebben voor het tegengaan van slapeloosheid en bevorderen van een goede slaap.² Voldoende goede slaap zou onderdeel van een gezonde leefstijl moeten zijn.⁶ Tevens wordt gesuggereerd dat publiciteitscampagnes kunnen bijdragen aan het verbeteren van slaappatronen en zo verminderen van agressie.²¹

De bedrijfsarts kan hierbij een belangrijke signalerende en adviserende rol spelen. Naast het uitvragen van slaapproblemen en eventuele uitingen van agressie is het goed kennis te nemen van de werkomstandigheden, werksfeer en beleefde bejegening van de werknemer door zowel cliëntèle, collegae als leidinggevenden. Zo nodig en indien mogelijk kan de werkgever worden geadviseerd een veilige, procedureel rechtvaardige en stimulerende werkomgeving met aandacht voor goede samenwerking te stimuleren waarbij de rol van de leidinggevenden het meeste effect blijkt te hebben.¹⁰ ■

Dankbetuiging:

De auteur is dr. Jeanine Kamphuis, psychiater verbonden aan het Universitair Centrum Psychiatrie van het UMC Groningen zeer erkentelijk voor haar suggesties en waardevolle opmerkingen na het kritisch lezen van eerdere versies van dit manuscript.

Kijk voor de literatuurlijst op tbv-online.nl onder Tijdschrift.

Door slaapttekort kan de controle verslappen en impulsief gedrag ontstaan