

van een burn-out verminderen óf zelfs voorkomen. Hoe je de meest voorkomende lichamelijke en geestelijke symptomen van een burn-out herkent.

Lichamelijke klachten burn-out

Hieronder een overzicht met lichamelijke klachten die een burn-out kenmerken:

- Je slaapt steeds slechter, omdat je continu aan het piekeren en malen bent.
- Je voelt je constant moe en vanzelfsprekende werkzaamheden kosten je veel moeite. Ook lukt het je niet om je batterij weer op te laden.
- Je hebt veel last van spierpijn in met name je nek en schouders. Ook geregeld hoofdpijn hebben, is niet ongewoon.
- Je ademt gehaast en hebt last van hartkloppingen. Daarbij is de kans groot dat je bloeddruk verhoogd is.
- Je ervaart veel spanningen in je buik en mogelijk dat je last hebt van darmproblemen en/of pijn in je maag.
- Je bent om de haverklap verkouden, geregeld griepig en futloos.
- Je hebt geen of weinig zin in seks.

Psychische klachten burn-out

Behalve de bovengenoemde lichamelijke burn-out symptomen kun je ook allerlei psychische verschijnselen hebben:

- Je voelt je regelmatig wat angstig of hebt paniekaanvallen.
- Je hebt geen zin meer om leuke activiteiten te doen. Denk aan: uit eten gaan, afspreken met vrienden of sporten. Je verliest je eigenlijk helemaal in je werk.
- Je vindt het lastig om hoofd- en bijzaken uit elkaar te houden. Kortom: je hebt last van besluiteloosheid.
- Je energie lijkt op en je hebt steeds minder zin in allerlei dingen. Ofwel: lusteloosheid speelt je parten.
- Je ergert je snel en bent gauw boos of geïrriteerd. Ook agressiever uit de hoek komen dan normaal is niet ongewoon.
- Je kunt ook neerslachtig zijn en zelfs depressieve gevoelens ervaren.
- Je kampt met geheugenproblemen en vindt het moeilijk om je te concentreren op allerlei zaken. Gevolg is dat je meer en meer fouten maakt.
- Je spreektempo verandert evenals de samenhang tussen zinnen.
- Je kunt ook onverschillig worden. Onzeker over je werkprestaties of zelfs wantrouwend uit de hoek komen.

Wanneer hulp zoeken bij een burn-out?

De burn-out symptomen kunnen je dagelijkse functioneren thuis, op je werk en op sociaal gebied flink beperken en/of steeds moeilijker maken. Daarom: herken je meerdere van de burn-out klachten bij jezelf? Wacht dan niet met het zoeken van hulp. Maak een afspraak met je huisarts, bedrijfsarts en/of

neem contact op met een gediplomeerde stresscounselor die gespecialiseerd is in de behandeling van mensen die kampen met stressproblemen, overspannen zijn of zelfs in een burn-out terecht zijn gekomen. Des te eerder je erbij bent, des te sneller is ook je herstel.