



## Waarom herken je een burnout?

Burn-out is het eindstadium van langdurige stress en rooibouw op lichaam en geest. De balans tussen inspanning en ontspanning is verstoord. Bij burn-out is het fysiologische systeem ontregeld. Het stresshormoon (nor)adrenaline die het lichaam in een staat van alertheid brengt bij gevaar is chronisch actief, waardoor de bloedsuikerspiegel sterk omhoog gaat.

### Dit kan leiden tot fysieke klachten als:

- ✓ Slapeloosheid
- ✓ Sterke vermoeidheid
- ✓ Hartkloppingen
- ✓ Ontstekingen
- ✓ Gewichtstoename of gewichtsafname
- ✓ Duizeligheid, hyperventilatie

Bij Burnout heb je psychosomatische klachten (lichamelijke klachten met een psychische oorzaak).

Er is sprake van aanhoudende (ca. 6 mnd) vermoeidheid of een gevoel van verhoogde vermoeidheid in relatie tot de arbeid. Veelal is het werkgerelateerd, echter grote druk vanuit de privé situatie kan ook leiden tot burnout klachten.

### Psychische klachten kunnen zijn:

- ✓ Mentale vermoeidheid; sterke vermindering mentale weerbaarheid
- ✓ De vermoeidheid neemt toe in de loop van de dag
- ✓ Voorheen was het functioneren vaak goed
- ✓ Emotionele ontreddeering
- ✓ Gevoel van distantie tot oorzaak van burnout
- ✓ Verminderd professioneel functioneren



- ✓ Het werkgeheugen heeft een beperkte capaciteit
- ✓ Nadenken en complexe handelingen vragen veel energie
- ✓ Angsten
- ✓ Sterke onrust

**Mogelijke veranderingen in gedrag:**

- ✓ Meer gebruik maken van alcohol, meer roken
- ✓ Minder presteren en meer fouten maken
- ✓ Vermindering van sociale contacten (geen energie meer voor)
- ✓ Plotselinge huilbuien
- ✓ Ongenuanceerd reageren op naasten
- ✓ Angsten die er voorheen niet waren
- ✓ Eenvoudige handelingen krijg je haast niet meer voor elkaar (autorijden, koffie zetten etc)