



Klachten tijdens een burn-out

Wanneer je niet op tijd naar je lichaam luister of op de rem gaat staan, zal het aantal voortekenen die je lichaam aangeeft, toenemen. De klachten verergeren en worden hardnekkiger. Hieronder staan typische klachten van een burn-out weergegeven.

Lichamelijk

- Constant moe en oververmoeid zijn
- Vaak en aanhoudend hoofd-, maag- of buikpijn
- Spierpijn
- Rug-, nek- en gewrichtspijn
- Gebrek aan eetlust en misselijkheid
- Slapeloosheid of andere slaapproblemen
- Verminderde weerstand
- Verhoogde bloeddruk
- Hartkloppingen
- Vaak en langdurig griepig
- Pijn en druk op de borst
- Kortademig
- Hyperventilatie

Psychisch

- Opgejaagd en rusteloos gevoel
- Angstig voelen of paniekaanvallen hebben
- Somberheid
- Huilbuien
- Piekeren
- Machteloosheid
- Stemmingswisselingen
- Prikkelbaar en geïrriteerd
- Alles is te veel, waardoor je niet meer kan genieten
- Lusteloos en futloos
- Onzeker, minder zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld
- Verminderd concentratievermogen
- Vergeetachtig
- Besluiteloosheid
- Last van schuldgevoelens
- Faalangst
- Alleen op het nu gericht; je dag zo goed mogelijk willen doorkomen
- Opzien naar activiteiten (zelfs naar bijvoorbeeld 1 uur werken)
- Taken niet af kunnen maken
- Geen zien om leuke dingen te doen
- Geen zin om op te staan
- Geen zin in sport en/of hobby's

Kijk eens naar de lijst hierboven. Welke kenmerken herken je bij jezelf?

Liggen de klachten meer op lichamelijk gebied? Het psychische gebied? Of evenveel?

Het kan helpen om een poosje bij te houden welke klachten je ervaart. Zo krijg je meer inzicht in hoe het met je gaat.

Bron: Goessens, M. (2018) Handboek bij burn-out. (3e druk) Scholten Uitgeverij BV.