

## Burn-out

Bij stress ontstaat er in ons lichaam een natuurlijke reactie die ons in staat stelt om snel en alert te reageren op gevaar: onze polsslag en ademhaling versnellen, de spieren spannen zich, er komt adrenaline vrij in ons bloed. We zijn extra alert en ons lichaam is paraat om te vechten of te vluchten. Deze reactie is een belangrijk overlevingsmechanisme, bijvoorbeeld wanneer je oog in oog staat met een beer.

In onze maatschappij worden we echter zelden met beren geconfronteerd. Wel met een aantal stresserende situaties waarbij deze automatische reactie van het lichaam niet zoveel uithaalt. Geraak je geënerveerd omdat je met de wagen in de file staat, dan heb je er niets aan dat je lichaam paraat is om hard te beginnen lopen.

Er is niets mis met stress in ons leven. De meeste mensen hebben een beetje gezonde stress nodig om voldoende uitdaging te hebben en zich goed te voelen. Stress wordt echter een probleem als de draaglast (de hoeveelheid stress of de ernst van de stresserende situatie) groter is dan onze draagkracht (de middelen die we hebben om met de situatie om te kunnen gaan).

Gebeurt er iets ingrijpends, zoals je baan verliezen of een relatiebreuk, of sta je gedurende langere tijd onder druk, bijvoorbeeld door te veel werk, spanningen of geldgebrek, dan kan de stress leiden tot overbelasting en uitputting. In het ergste geval mondt dat uit in overspannenheid of burn-out.

Overmatige stress en overbelasting uiteten zich in allerlei symptomen op zowel lichamelijk als psychisch vlak als op het vlak van je gedrag.

### Symptomen

#### **Typische lichamelijke symptomen zijn:**

Aanhoudende moeheid

Slapeloosheid

Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn

Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust

Verminderde weerstand tegen infecties

Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden

### **Typische psychische symptomen zijn:**

Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid  
Prikkelbaar, geïrriteerd zijn  
Sombere buien, huilbuien, piekeren, angst  
Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn  
Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid  
Onzekerheid, minder zelfvertrouwen

### **Typische gedragsveranderingen zijn:**

Minder presteren en meer fouten maken  
Steeds meer roken, alcohol of drugs gebruiken  
Steeds meer slaap- en kalmeermiddelen gebruiken  
Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan

### **Fasen van burn-out**

Bij een burn-out kan men spreken van verschillende fasen. In de eerste fase is loopbaanbegeleiding zeker aangewezen. Zo kan een burn-out voorkomen worden. In een tweede of derde fase is psychotherapie eerder aangewezen dan loopbaanbegeleiding.

1. Sociaal en beroepsmatig functioneren is beperkt. Moeite met bijbenen. Men werkt wel maar uitval dreigt (spanningsklachten)
2. Ernstige klachten en substantiële beperking in psychisch en fysiek functioneren. Tot 3 maanden ziek. (overspannen)
3. Lange overbelasting (6-12m), chronische klachten, verstoorde relatie met werk : volledig vastgelopen, zware fysieke en psychische breakdown. Langer ziek thuis (tot 2j). (burn out)