

Burnout in zicht ?

Herken jij de meeste van deze symptomen? Dan ben je misschien wel op weg naar een burn-out. Praat erover met je huisarts.

- Je probeert werk of relaties vaak te ontvluchten.
- Je hebt kritiek op collega's, je baas en het werk zelf.
- Je hebt weinig energie.
- Je hebt moeite om te relativieren.
- Je hebt last van slapeloosheid.
- Je zoekt je toevlucht in medicatie voor je klachten.
- Je voelt je bij momenten hulpeloos en zelfs hopeloos.
- Je ontwikkelt een cynische kijk op het leven.
- Je hebt fysieke klachten zoals hoofdpijn, nekpijn, rugpijn, hartkloppingen ...
- Je wordt snel angstig en boos.
- Je hebt last van negatieve gedachten zoals zinloosheid van het leven, apathie, schuldgevoelens ...

Zorg voor jezelf: enkele tips...

- Vind jezelf oké. Laat je zelfvertrouwen niet afhangen van onrealistische verwachtingen, ga uit van je eigen kracht.
- Praat over je zorgen. Een andere mening zet situaties vaak in een ander perspectief.
- Beweeg. Elke dag een half uurtje bewegen maakt je energiever en gezonder.
- Probeer nieuwe dingen. Uitdagingen geven je het gevoel dat je leeft. Door nieuwe dingen te leren, ontdek je bovendien veel over jezelf.
- Ontmoet mensen. Afspreken met vrienden is niet alleen ontspannend, je kan ook je zorgen delen als dat nodig is.
- Zeg vaker nee. Doe vooral de dingen die je zelf wil. Je stelt mensen niet teleur met een nee. Ze zullen je eerder waarderen als een persoon met een eigen mening.
- Ga ervoor. Engageer je voor je gezin, vrienden, vereniging ... Door je te focussen op andere activiteiten, geef je piekeren minder kans.
- Vraag hulp. Je hoeft niet alles alleen op te lossen. Durf je emoties te tonen en klop aan bij familie, vrienden, collega's of eventueel een arts.
- Las een pauze in. Zoek uit welke grote en kleine dingen je energie bezorgen en plan ze regelmatig in.
- Laat je niet gaan. Geef niet op als het moeilijk gaat. Misschien bestaat er geen kant-en-klare oplossing, maar bekijk de situatie dan van dag tot dag. Bedenk hoe de vorige tips je kunnen helpen.
- En vooral... VAKANTIE IS VAKANTIE !!!