
burnout

In onze drukke tijd van veel moeten en hoge eisen die aan ons worden gesteld en - niet te vergeten - de hoge eisen die we aan onszelf stellen hebben we vaak last van stress. Soms lijkt het wel of het alsmeer en beter moet. Bij chronische stress kan sprake zijn van Burnout problematiek.

Veel voorkomende kenmerken bij Burnout zijn slaapproblemen, concentratie verlies, geen plezier meer hebben, gevoelens van nutteloosheid, somberheid, intense vermoeidheidsgevoelens, gebrek aan energie, gebrek aan motivatie, geen zin in seks. Herken je hier iets van?

Het kan lastig zijn om werkelijk goed voor jezelf te zorgen zodat je niet ziek wordt van de stress. Vooral als je ook nog idealistisch of perfectionistisch bent ingesteld of als je jezelf als laatste belangrijk lijkt te vinden. Misschien vind je het ook moeilijk om nee te zeggen of wil je graag aardig gevonden worden.

Maar voor jezelf zorgen, grenzen stellen en goed omgaan met stress kun je wel leren.

Van een Burnout kun je in een depressie geraken. Het is belangrijk om professionele hulp in te schakelen om van je Burnout af te komen en óók om te voorkomen dat je weer opnieuw uitgeput raakt.

Afhankelijk van de ernst van je uitputting kun je in zo'n 8 tot 15 sessies van je Burnout herstellen. Mijn behandeling bestaat onder meer uit cognitieve gedragstherapie, ontspanningsoefeningen, emotiehantering, beweging en het aanleren van andere manieren van coping.

Een belangrijk onderdeel van mijn Burnout behandeling is dat je gaat inzien wat je Burnout heeft gemaakt en dat je leert hoe je voorkomt dat je ooit nog weer Burnout wordt.