

Symptomen van een burn-out

Een burn-out manifesteert zich op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Hieronder vind je een overzicht met mogelijke klachten en symptomen. Dit overzicht is niet bedoeld om volledig te zijn, maar dient als voorbeeld.

Lichamelijk

- moe en lusteloos
- slaapproblemen, moeite met slapen en opstaan
- lage bloeddruk
- duizeligheid (lage bloedsuiker)
- overgevoelig voor prikkels (licht, geluid, drukte, scherpe geuren)
- gevoelig voor ontstekingen
- drang naar zout en zoet

Emotioneel

- last van angstgevoelens
- huilbuien
- woede uitbarstingen
- snel geïrriteerd
- opgejaagd gevoel
- rusteloos
- onzeker
- schrikachtig
- gespannen en onrustig
- depressieve gevoelens

Mentaal

- ongeduldig
- verstrooid
- vergeetachtig
- niet kunnen concentreren
- piekeren
- veel in het hoofd zitten
- overdreven alert zijn

Spiritueel

- je voelt dat je iemand geworden bent die je in essentie niet bent, daardoor ben je in de war en vraag je je af wie je werkelijk bent, op zielsniveau
- ergens voel of weet je dat je met een reden op Aarde bent, dat je hier een taak of missie te doen hebt, maar je weet niet wat die taak of missie is
- je hebt een gevoel van urgentie, alsof je te laat komt
- je voelt dat het leven niet bedoeld is om zo zwaar te zijn, maar je weet niet welke kant je op moet
- oude pijn en onverwerkte trauma's komen naar boven om te worden verwerkt
- je hebt een gevoel van eenzaamheid en voelt je niet begrepen door je omgeving