



# BURN-OUT CHECKLIST

## Belangrijk!

Het is belangrijk op te merken dat een checklist slechts een hulpmiddel is en geen vervanging voor een professionele diagnose en behandeling.

Als je meerdere symptomen ervaart, is het verstandig om met een arts of ander (medisch) professional te praten.

Meer weten? Check onze [blog](#) en/of [infographic](#)

## Fysieke Symptomen

- Vermoeidheid en uitputting die niet verdwijnen na rust.
- Hoofdpijn of spierpijn zonder duidelijke oorzaak
- Verminderde weerstand tegen ziekten en infecties
- Slaapproblemen, zoals moeite met in slaap vallen of doorslapen

## Cognitieve Symptomen

- Moeite met concentreren en beslissingen nemen
- Vergeetachtigheid en verminderd geheugen
- negatieve gedachten en een cynische kijk op werk en het leven

## Emotionele Symptomen

- Gevoelens van leegte of emotionele uitputting
- Gevoelens van prikkelbaarheid, frustratie of woede
- Angstgevoelens of paniekaanvallen
- Depressieve stemming, gevoelens van hopeloosheid.

## Gedragmatige symptomen

- Terugtrekken uit sociale activiteiten
- Toename van ongezonden gewoonten zoals overmatig alcoholgebruik of ongezond eten
- Verwaarlozing van taken op het werk en/of thuis

## Interpersoonlijke symptomen

- Verminderd empathisch vermogen en geduld met anderen
- Toenemende conflicten op het werk en/of thuis
- Isolement van vrienden, familie of collega's







In samenwerking met



 **EJB ADVICE**

**VIDA VITEA**

VITALITEIT & LIFESTYLE COACHING



[www.EJB-advice.nl](http://www.EJB-advice.nl)



@EJB.advice



[EJB.advice@outlook.com](mailto:EJB.advice@outlook.com)



@Vidavitea



[Vidavitea@outlook.com](mailto:Vidavitea@outlook.com)