

Herken jij de volgende klachten meld je dan aan voor een training bij Move the Brain

Lichamelijke klachten die bij een burnout aanwezig kunnen zijn:

- Extreme vermoeidheid
- Lusteloosheid
- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Slaapproblemen
- Gewrichtspijn
- Veelvuldige verkoudheden
- Maag- en darmklachten
- Versnelde hartslag
- Verhoogde bloeddruk

Mentale klachten die bij een burnout aanwezig kunnen zijn:

- Verminderd prestatievermogen
- Verzwakte concentratie
- Vergeetachtigheid

- Afnemende creativiteit
- Niet kunnen ontspannen
- Keuzestress, twijfel

Emotionele klachten die bij een burnout aanwezig kunnen zijn:

- Prikkelbaar
- Stemningswisselingen
- Angst en paniek
- Onzekerheid
- Depressieve gevoelens
- Gevoelens van zinloosheid
- Gevoelens van hopeloosheid
- Toegenomen vatbaarheid voor verslavingen
- Geen zin in seks hebben
- Machteloosheid
- Neerslachtigheid