

# Fases in een burn-out

Een burn-out komt niet van vandaag op morgen.

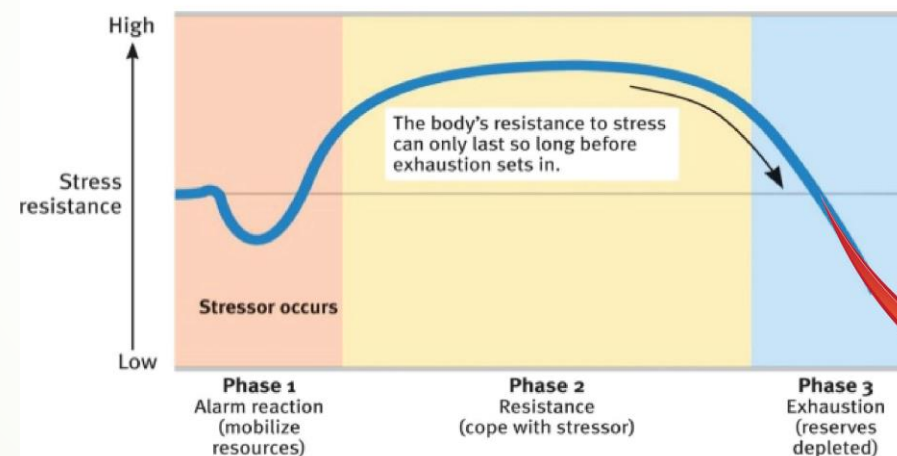
Je zou het proces kunnen vergelijken met wat Hans Selye ooit omschreef betreffende stress.

Het is iets die al een tijdje aansluit. Het is alsof je precies eerst binnen aan het 'opbranden' bent (fase 2) om uiteindelijk uiterlijk uitgeblust te zijn (fase 3).

## General Adaptation Syndrome [GAS]

(Identified by Hans Selye):

Our stress response system defends, then fatigues.



**CRASH**

# Fases in een burn-out

Ons lichaam heeft een parasympatisch en sympatisch systeem, dit wordt ook de rem- en gaspedaal genoemd.

Het is belangrijk dat we regelmatig 'remmen' en zo weer uit de gevarenzone komen.

De ratrace waarin we ons allen bevinden maakt dat we niet meer 'remmen' en dus ons systeem continu, adrenaline en cortisol aanmaakt.

Dit heeft een invloed op onze slaap, voeding, ... .

Maar onze energiebalans wordt meer en meer verstoord.

En door het te kort aan energie veranderd ook ons gedrag en ons mentaal welbevinden.

We branden zachtjes op.

In die periode zijn de symptomen al zichtbaar voor de omgeving maar de persoon in kwestie wil of kan ze niet zien/aanvaarden op dat moment.

Als hij:zij dan blijft verder doen dan gaan ze over het kantelpunt en zijn ze 'opgebrandt' en dat noemen we dan een burn-out.

