**Stress & burn-out**

Vroeger waren alle vrouwen hysterisch! Daarna kwam het begrip stress of overspannen om het hoekje kijken. Maar verder niet.

Maar een burn-out is lang alleen toegeschreven aan mannen & werk. Later kwam de burn-out en vrouw en werk erbij. Maar dat is natuurlijk onzin!

Iedereen kan gestrest zijn of een burn-out krijgen. Ook als je niet werkt.

Er zijn veel fabeltjes over de burn-out. Je hebt namelijk stress in gradaties en wat is overspannen dan weer?

Je kunt niet een paar weken een burn-out hebben, Spanning is namelijk een opbouw van stress.

Eerst heb je na een vervelende tijd of over je grenzen gaan stress.

Dan kun je soms door te rusten of veel te slapen weer snel opknappen.

Lukt dit niet op korte termijn? En gaat het enkele weken duren? Dan praat je eerder over te veel stress gehad of overspannenheid.

Duurt een stress volle situatie of extreem overprikkeld worden langer? Bijvoorbeeld enkele maanden (minstens 6) dan kun je gaan denken aan een burn-out.

Deze heb je ook weer in gradaties. Hoe sneller je er bij bent, hoe sneller je er vaak ook weer af bent.

Maar heb je zeer langdurig constant stress zonder bij te kunnen komen dan spreek je ook wel eens over chronische burn-out. Dan praat je over jaren stress.

Klachten van stress en burn-out (maar dan in hevigere mate) zijn bijvoorbeeld:

* Irritatie
* Je bed niet meer uitwillen of kunnen
* Hoofdpijn
* Spierspanning vooral nek en schouders
* Jezelf isoleren
* Contact met anderen vermijden
* Minder eetlust
* Nergens meer zin in
* Overal tegenop zien

In Nederland behandelen ze stress & burn-out met gesprekken.

Buiten gesprekken moet je zeker iets aan je fysieke gesteldheid doen. In andere landen is dit heel normaal. Door de stress neem je veel meer stoffen op zoals bijvoorbeeld magnesium. Maar ook je hormonen kunnen van slag raken, je darmstelsel, je weerstand. Hierdoor werken je hersenstofjes ook vaak niet goed meer.

Het is dus een aandoening die je echt van beide kanten moet behandelen!