

Burn-out

Studenten hebben in toenemende mate last van stress. Het doen van een voltijdstudie in combinatie met het hebben van een bijbaan is voor een groot deel van de studenten behoorlijk uitdagend. Toch willen ze hiernaast nog voldoende tijd te besteden hebben aan hun sociale contacten en ook het uitoefenen van één of meerdere hobby's behoort meestal tot het activiteitenpakket.

Stress is een lichamelijke en mentale reactie op spanning en druk. Stress is gezond: vaak pusht het ons om net een beetje beter te presteren op een belangrijke taak. Burn-out ontstaat echter bij het langdurig ervaren van stress. Er is dan te weinig tijd om te herstellen. Na een fase van gespannenheid met klachten als huilbuien, een gevoel van opgejaagdheid, slecht slapen en lichamelijke gespannenheid, treedt uitputting op. De gevolgen van de langdurige stress op zowel geest als lichaam zijn dan niet meer te negeren.

Hoewel we allemaal weleens last hebben van stress en gespannenheid, ontwikkelt niet iedereen een burn-out. Dit heeft te maken met persoonlijke omstandigheden, werkomstandigheden en persoonlijke eigenschappen: een hoge studie en/of (werk)druk, veel verantwoordelijkheden, een drukke/volle agenda, perfectionisme, plichtsgetrouwheid, moeite met het aanvoelen, stellen van eigen grenzen en geen tijd meer nemen om te ontspannen of plezier te maken.

Quickscan

- Heb je de laatste tijd veel last van lichamelijke vermoeidheid, spanning en/of hoofdpijn?
- Heb je geen energie meer om activiteiten te ondernemen die je eerst wel ondernam?
- Zie je ertegenop om naar college te gaan of lijkt het studeren je zinloos?
- Vermijd je vaker mensen op de studie, het werk of in je privéleven?
- Voel je je opgejaagd en prikkelbaar?
- Heb je last van huilbuien zonder te weten waarom?
- Slaap je minder goed omdat je piekert over je studie of dat wat je nog moet doen?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Hoe eerder je signalen van overbelasting bij jezelf opmerkt en erkent, hoe beter je een burn-out kunt voorkomen. Hoe langer je de signalen negeert, hoe groter de kans dat je daadwerkelijk in een burn-out terechtkomt. Het is allereerst belangrijk om voor jezelf na te gaan wat nu echt belangrijk voor je is en daarnaast om de balans te vinden tussen inspanning en ontspanning (waaronder sporten en slapen). Het is behulpzaam om anderen hier bij te betrekken.

Kijk ook op de volgende websites:

- <http://www.psynded.nl>; hier kun je een zelftest doen om een indruk te krijgen van je burn-outrisico
- <http://www.stepstone.nl/Carriere-Advies/Carriere/burnout-burnin.cfm>; hier kun je lezen hoe je efficiënter kunt werken om je eigen draagkracht te vergroten
- <http://www.burnout.mirro.nl>; hier kun je meer informatie vinden over burn-out en kun je een zelfhulpmodule volgen om beter met stress om te leren gaan en zo een burn-out te voorkomen. Je krijgt tips en feedback. De module doorloop je zelfstandig en is gratis en anoniem.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Burn-out is goed te behandelen. Bij de behandeling wordt vaak gebruik gemaakt van interventies uit de cognitieve- en gedragstherapie. Er wordt gewerkt aan het opbouwen van energie door te leren doseren en te ontspannen. Ook worden contraproductieve gedachten en gedragspatronen die een rol hebben gespeeld bij het ontstaan en in stand houden van de klachten onderzocht en aangepakt. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Jong opgebrand (M. Lunenburg), Ebook
 - Uit je burnout (C. Karsten), ISBN13: 9789021550336
 - Daar ga ik weer (C. Karsten), ISBN13: 9789021550329
 - Gefeliciteerd met je burnout (M. Schriek), ISBN13: 9789079872541
 - Succes met je stress (E. van Sliedregt), ISBN13: 9789089532138
 - Te vriendelijk! (L. Swinnen), ISBN13: 9789063066468
-
- 