

# Checklist Burnout

By One Entry

- Fysiek
  - Slechter slapen,
  - Vroeg wakker
  - Opgejaagd
  - Hoofdpijn
  - Buikpijn
  - Hartkloppingen
  - Zwetende handen
- Denken
  - Minder flexibel
  - Sneller geïrriteerd
  - Minder betrokkenheid voelen
  - Vergeetachtigheid
  - Moeite met concentreren
  - Afname vindingrijkheid
  - Malende gedachten
  - Minder gevoel voor humor
- Emotioneel
  - Meer zorgen
  - Stemningswisselingen
  - Snel huilen, brok in de keel
- Gedrag
  - Bazig zijn
  - Snel vitten
  - Rusteloosheid
  - Besluiteloosheid
  - Traagheid (niks komt af)
  - Meer eten/roken/drinken