

TABEL 2

LESA-richtlijnen voor overspanning en burn-out

OVERSPANNING

Er is sprake van overspanning als aan elk van de volgende criteria (A tot en met D) is voldaan.

A

Er zijn ten minste drie van de volgende klachten aanwezig:

- moeheid
- gestoorde of onrustige slaap
- prikkelbaarheid
- niet tegen drukte/herrie kunnen
- emotionele labiliteit
- piekeren
- zich gejaagd voelen
- concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid

B

Er zijn gevoelens van controleverlies en /of machteloosheid.

C

Er bestaan significante beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.

D

De symptomen zijn niet uitsluitend toe te schrijven aan een psychiatrische stoornis.

BURN-OUT

Deze diagnose wordt gesteld als voldaan is aan elk van de volgende drie criteria (A t/m C):

A

Er is sprake van overspanning.

B

De klachten zijn meer dan 6 maanden geleden begonnen.

C

Gevoelens van moeheid en uitputting staan op de voorgrond.