

Stress & Burn-out test

Hoe uit stress zich bij jou? Je vindt hier meer dan 35 mogelijke lichamelijke signalen die we vaak negeren. Het zijn truckjes van je lichaam om te zeggen: 'ik ben moe, ik wil rust'. Het is net omdat we de signalen negeren, dat het lichaam andere manieren zoekt om jou dit duidelijk te maken. Het gevolg is wisselende en vage klachten.

Doe daarom de test regelmatig. Denk aan het moment voor je crash en vandaag. Focus op de lichamelijke klachten en bedenk daarna welke gevolgen dit heeft voor je werk. Deze test helpt je bij je huisarts, bedrijfsarts, controle-arts of adviserend geneesheer.

Wellicht zijn er meer symptomen dan je denkt. Dit zijn dan jouw rode vlaggen naar de toekomst.

Alarmsignaal 1: Lichamelijke stressklachten	< 1/mnd	1/maand	om 2 weken	1/week	> 1/week
Constante moeheid, gevoel van uitputting	0	0	0	0	0
Niet herstellen na inspanning	0	0	0	0	0
Gespannen gevoel	0	0	0	0	0
Spier-, hoofd-, nek- en/of schouderpijn	0	0	0	0	0
Slaapproblemen	0	0	0	0	0
Zwakke weerstand, immuniteit	0	0	0	0	0
Hartklachten (druk, klopping, ritme)	0	0	0	0	0
Maag- / darmklachten	0	0	0	0	0
Bloeddruk- (te hoog of te laag)	0	0	0	0	0
Huid- en haarproblemen (acné, haaruitval)	0	0	0	0	0
Eetlust (te veel of te weinig)	0	0	0	0	0
Menstruatie klachten	0	0	0	0	0
Seksuele klachten (libido, erectie)	0	0	0	0	0
Hyperventilatie/benauwdheid...	0	0	0	0	0

Alarmsignaal 2: Emotionele reacties op stress	< 1/maand	1/maand	om 2 weken	1/week	> 1/week
Je opgejaagd voelen, niet meer tot rust komen	0	0	0	0	0
Snel geïrriteerdheid / prikkelbaar / agressief	0	0	0	0	0
Niet meer kunnen genieten	0	0	0	0	0
Nergens zin in hebben, geen interesse meer hebben	0	0	0	0	0
Gevoel van machteloosheid	0	0	0	0	0
Gevoel van onzekerheid	0	0	0	0	0
Gebrek aan zelfvertrouwen	0	0	0	0	0
Sombere gevoelens, angst, paniek	0	0	0	0	0
Gevoel van leegte, uitzichtloosheid	0	0	0	0	0
Schuldgevoelens...	0	0	0	0	0
Alarmsignaal 3: Cognitieve stress-klachten	< 1/maand	1/maand	om 2 weken	1/week	> 1/week

Concentratieproblemen	0	0	0	0	0
Geheugenproblemen / black-outs	0	0	0	0	0
Chaotisch denken, niet helder denken	0	0	0	0	0
Problemen met info verwerking	0	0	0	0	0
Vergissingen / fouten maken	0	0	0	0	0
Overmatig piekeren	0	0	0	0	0
Besluiteloos of net té snel beslissen	0	0	0	0	0
Lastig dingen plannen en organiseren	0	0	0	0	0
Lastig tijd bewaken	0	0	0	0	0
Redelijkheid uit het oog verliezen	0	0	0	0	0
Gebrekkige realiteitstoetsing...	0	0	0	0	0
Alarmsignaal 4: Gedragsveranderingen door stress	< 1/maand	1/maand	om 2 weken	1/week	> 1/ week
Voortdurend haast	0	0	0	0	0
Extreem actief	0	0	0	0	0
Sociale contacten mijden	0	0	0	0	0
Meer roken, drinken, medicijnen, koffie, fastfood	0	0	0	0	0
Doorslaan in perfectionisme	0	0	0	0	0
Werk mee naar huis nemen	0	0	0	0	0
Alles zelf willen doen	0	0	0	0	0
Pleasen	0	0	0	0	0
Geen pauzes nemen	0	0	0	0	0
Geen nee zeggen	0	0	0	0	0
Grenzen niet ervaren, grenzen niet respecteren	0	0	0	0	0
Meer hanggedrag (TV, bij vrienden, te laat naar bed, te laat op)	0	0	0	0	0
Initiatiefloos	0	0	0	0	0
Traag werktempo, niet op gang kunnen komen	0	0	0	0	0
Ontken- en vermijdingsgedrag	0	0	0	0	0
Zelfverwaarlozing, eigen behoeftes ontkennen...	0	0	0	0	0
Totaal: tel het aantal antwoorden per kolom					