



Stress-test voor meer inzicht.

Zet een kruisje bij 'regelmatig' als de klacht veel voorkomt en een kruisje bij 'altijd' als de klacht constant is. Als je geen last hebt van de klacht zet je geen kruisje.

		Regelmatig	Altijd
1	Ik heb moeite met inslapen		
2	Ik heb moeite met doorslapen		
3	Ik ben vroeg wakker		
4	Ik heb hoofdpijn		
5	Ik heb moeite om met te concentreren		
6	Ik heb moeite om dingen te onthouden		
7	Ik voel me onrustig of gejaagd		
8	Ik ben angstig		
9	Ik zie beren op de weg		
10	Mijn gedachten lijken verdubbeld		
11	Ik ben snel geïrriteerd		
12	Ik lach niet veel meer		
13	Ik ben sneller emotioneel (huilt sneller)		
14	Ik voel me somber		
15	Ik heb een licht gevoel in mijn hoofd of ben duizelig		
16	Ik heb last van nek en/of schouderklachten		
17	Ik voel me gespannen		
18	Mijn gevoelens zijn mat/afgevlakt		
19	Ik heb geen verlangens meer naar intimiteit of uitpattingen		
20	Ik heb minder zin in sociale contacten		
21	Ik voel me leeg		
22	Ik trek me het liefst terug		
23	Ik heb geen zin om naar het werk te gaan		
24	Ik heb moeite met het nemen van besluiten		
25	Ik overzie de dingen niet zo goed meer		
26	Ik heb moeite om prioriteiten te stellen		
27	Ik werk vaak tot laat door		
28	Ik voel me onzeker en twijfel aan mezelf		
29	Het kost me steeds meer moeite om iets af te krijgen		
30	Ik heb het gevoel dat ik minder competent ben dan voorheen		
31	Ik beleef minder plezier aan de dingen die ik vroeger fijn vond		
32	Ik kan dingen niet goed meer van me afzetten / ik heb moeite met het loslaten van negatieve gebeurtenissen of opmerkingen		
33	Ik heb een verstoorde ademhaling		
34	Ik ben misselijk		
35	Ik heb maag/darm klachten		
36	Ik heb het gevoel langzaam de controle te verliezen		
37	Ik heb oogklachten		
38	Ik ben in mijn vrije tijd ook met werk bezig		
39	Ik heb het gevoel nergens meer tijd voor te hebben en dat ik het altijd maar druk heb		
	Totaal		



LET OP: De uitslag van deze lijst is puur informatief en inzichtgevend.

0 signalen

Super. Bij jou is stress en herstel goed in balans.

1 – 6 signalen (vermoeid)

Je ervaart wellicht stress maar lijdt er weinig onder. Let op de items waarop je score hoger is en bedenk wat je eraan kunt doen om net iets meer kleine momenten van ontspanning en herstel in je dagelijkse ritme in te passen.

7 – 12 signalen (milde stressklachten)

Je ervaart geregeld klachten, maar hebt hier doorgaans niet zoveel last van dat je ook overgaat tot actie. Je verbruikt meer energie dan er binnenkomt, waardoor je reserves worden aangetast. Dat betekent dat je onvoldoende herstelt. Waarschijnlijk zijn er een paar hardnekkige klachten waar je misschien al aan gewend bent geraakt. Als je nu in actie komt, voorkom je verder energieverlies. Met een paar maatregelen kun je de dagelijkse stress al aanzienlijk verminderen en voorkom je dat je opgebrand raakt. Je kan het beste beginnen met het inbrengen van meer ontspan- en rustmomenten gedurende de dag.

13 – 18 signalen (stressklachten)

Je hebt minder energie dan je gewend bent. Het begint aan alle kanten wat te wringen. Het kost je steeds meer moeite om te ontspannen en je hebt waarschijnlijk steeds vaker het opgejaagde gevoel nergens tijd voor te hebben. Als je op deze manier doorgaat loop je het risico met een burn-out opgezadeld te raken. Neem dus maatregelen om van koers te veranderen.

19 – 24 signalen (overspannen)

Tal van lichamelijke en mentale functies staan vermoedelijk al langere tijd onder druk. Er is daardoor sprake van uitputting. Je probeert er misschien nog vanalles aan te doen om normaal te blijven functioneren, maar eigenlijk kun je het beter 'overleven' noemen. Je hebt de signalen te lang genegeerd en loopt een groot risico op een burn-out. Ga in overleg met je werkgever om te kijken hoe je – tijdelijk – wat gas terug kunt nemen om te herstellen en weer op te laden.

25 of meer signalen (burn-out)

Je lichaam staat voortdurend op scherp waardoor er sprake is van ernstige overbelasting. Het zijn allemaal lichaamssignalen die je vertellen dat de spanning omlaag moet. Je stressmechanisme is vermoedelijk zo uitgeput en ontregeld dat het goed mogelijk is dat je in de fase van een burn-out zit. Ga in gesprek met de huisarts of bedrijfsarts en laat je doorverwijzen voor eventuele hulp.