

Stressmeter



Geef elk stresssignaal een cijfer van 0-9.

0 = niet van toepassing

9 = in ernstige mate

<i>Signaal</i>	<i>Wk</i> <i>1</i>	<i>Wk</i> <i>2</i>	<i>Wk</i> <i>3</i>	<i>Wk</i> <i>4</i>	<i>Wk</i> <i>5</i>	<i>Wk</i> <i>6</i>	<i>Wk</i> <i>7</i>	<i>Wk</i> <i>8</i>	<i>Wk</i> <i>9</i>	<i>Wk</i> <i>10</i>
Moe, geen zin, futloos. Je hebt geen energie en je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt. Na je werk kom je tot niets. Van een normaal portie rust knap je niet meer op.										
Doorgaan. Je kunt niet meer stoppen, je hebt de neiging om maar door te blijven werken. Je kunt je niet goed ontspannen.										
Slaapproblemen. Je slaapt slecht in, slaapt niet goed door, of je bent 's morgens al heel vroeg wakker. Je rust onvoldoende uit.										
Snel geïrriteerd. Je hebt een kort lontje, bent sneller aangebrand en krijgt eerder ruzie. Je blijft voortdurend op scherp staan en bent extra alert.										
Piekeren. Je kunt dingen niet loslaten.										
Emotioneel. Je bent sneller emotioneel. Je incasseringsvermogen is op. Je bent somberder, onzekerder of angstiger dan normaal.										
Je hoofd is vol, je kunt je moeilijk concentreren. Je hebt moeite met plannen en organiseren. Je vergeet dingen en maakt meer fouten. Je raakt de controle kwijt.										
Gespannen spieren. Je hebt spierpijn, pijn in de rug, nek of in de schouders.										
Je weerstand neemt af, waardoor verkoudheid en griep meer kans hebben.										
Lichamelijke klachten als een verhoogde bloeddruk, benauwdheid, hyperventilatie, darm- en spijsverteringsklachten, trillen of extreem transpireren.										