

Checklist Stress



In gedrag:	Psychisch/emotionele signalen:	Lichamelijke signalen:
Zichtbare signalen:		
<input type="checkbox"/> Overuren en/of achterstand in werk	<input type="checkbox"/> Prikkelbaar	<input type="checkbox"/> Oververmoeid
<input type="checkbox"/> Onderpresteren	<input type="checkbox"/> Agressief	<input type="checkbox"/> Vermageren of juist aankomen
<input type="checkbox"/> Prioriteiten verwarren	<input type="checkbox"/> Angstig	<input type="checkbox"/> Nagelbijten
<input type="checkbox"/> Onzorgvuldig werk en onderhoud van werk	<input type="checkbox"/> Ongeïnspireerd, diepe zuchten	<input type="checkbox"/> Beven, zweten, trillen, tics
<input type="checkbox"/> Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen	<input type="checkbox"/> Snel schrikken	<input type="checkbox"/> Huilen
<input type="checkbox"/> Geen of nauwelijks pauzes nemen	<input type="checkbox"/> Ongemotiveerd	<input type="checkbox"/> Gespannen houding
<input type="checkbox"/> Sociale isolatie	<input type="checkbox"/> Ontevreden	<input type="checkbox"/> Hyperventileren
<input type="checkbox"/> Meer en ongezonder eten, drinken	<input type="checkbox"/> Vergeetachtig	<input type="checkbox"/> Huiduitslag
<input type="checkbox"/> Meer roken	<input type="checkbox"/> Verstrooid, slecht kunnen concentreren	<input type="checkbox"/> Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes
<input type="checkbox"/> Van de hak op de tak springen	<input type="checkbox"/> Sarcastisch	
<input type="checkbox"/> Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken	<input type="checkbox"/> Somber	
	<input type="checkbox"/> Besluiteloos	
	<input type="checkbox"/> Chaotisch	
Niet-zichtbare signalen:		
<input type="checkbox"/> Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld in sport/hobby's	<input type="checkbox"/> Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen	<input type="checkbox"/> Spanning in nek en schouders
<input type="checkbox"/> Meer medicijngebruik (slaap-pillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen)	<input type="checkbox"/> Verdrietig gevoel, depressief	<input type="checkbox"/> Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien
<input type="checkbox"/> Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten	<input type="checkbox"/> Zelfverwijten, schuldgevoel	<input type="checkbox"/> Slapeloos, vaak wakker of andere slaapklachten
<input type="checkbox"/> Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren	<input type="checkbox"/> Angst voor de toekomst	<input type="checkbox"/> Hoofdpijn, migraine
	<input type="checkbox"/> Gevoel van onrust	<input type="checkbox"/> Spierpijn
	<input type="checkbox"/> Opgejaagd gevoel	<input type="checkbox"/> Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn
	<input type="checkbox"/> Onzeker, gevoel mislukkeling te zijn	<input type="checkbox"/> Hoge bloeddruk
	<input type="checkbox"/> Onwerkelijk gevoel	<input type="checkbox"/> Hartkloppingen, pijn of druk op de borst
	<input type="checkbox"/> Ongeïnteresseerd gevoel	
	<input type="checkbox"/> Voortdurend piekeren	

Hulp bij werkstress en werkdruk?

Zorg van de Zaak heeft in haar netwerk gespecialiseerde bedrijven die kunnen helpen bij de aanpak van werkdruk of werkstress. Op organisatie- en teamniveau of op individueel niveau Zorg van de Zaak heeft de zorg en kennis in huis. Neem contact op met een van onze gespecialiseerde bedrijven:

- Skils, is een erkende GGZ instelling die zich richt op mensen psychische klachten in relatie tot werk. Skils is gespecialiseerd in kortdurende behandelingen van overspanning (burn-out), angst en depressie. Wanneer psychische klachten het dagelijks leven belemmeren en waardoor werknemers niet meer goed kunnen functioneren biedt Skils professionele zorg. Kijk op www.skils.nl of bel met [088 – 800 85 55](tel:088-8008555)
- GIMD biedt dienstverlening op het gebied van bedrijfsmaatschappelijk werk, traumaopvang, de vertrouwenspersoon en mediation. De bedrijfsmaatschappelijk werkers van GIMD inspireren, adviseren, trainen en coachen organisaties en hun werknemers. Met als doel een effectieve en plezierige werkomgeving te creëren die werknemers energie geeft en waarin doelstellingen en drijfveren van mens en organisatie in balans zijn. Kijk op www.gimd.nl of bel met [088 - 800 85 00](tel:088-8008500).
- Zorg van de Zaak Experts reikt u de handvatten aan om die vaardigheden te ontwikkelen die u nodig hebt in uw vakgebied met advies, onderzoek en opleiding. Zo helpen wij het dynamische en duurzame prestatievermogen van u, uw medewerkers en uw organisatie te vergroten. Onze ergonomen, arbeidshygiënisten, veiligheidskundigen en arbeid- en organisatie adviseurs geven op vernieuwende wijze invulling aan gezondheidsmanagement, risicomangement en inzetbaarheid.
Meer informatie via: infoexperts@zorgvandezaak.nl of [030 – 212 38 90](tel:030-2123890).

www.zorgvandezaak.nl
info@zorgvandezaak.nl

Zorg van de Zaak
Postbus 30514
3503 AH Utrecht