

Hulpmiddel **Herkennen van Stresssignalen**

voor medewerkers

Last van stress op je werk? Praat erover!

Heb je last van stress op je werk? Praat erover met collega's of je leidinggevende. Zo kunnen jullie samen op zoek gaan naar manieren om oorzaken van de stress te verminderen. Dat voorkomt dat de stress erger wordt en je ziek maakt. Dat is fijn voor jou, maar ook voor je team en bedrijf.

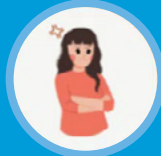
Herken de signalen van stress

Let op de subtiele signalen van je lichaam. Het is beter om aandacht te geven aan kleine waarschuwingen dan te wachten tot het alarmsignaal luid klinkt.



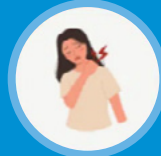
Gedachten

- Je voortdurend zorgen maken, piekeren over kleine dingen
- Moeite om je aandacht ergens bij te houden of snel afgeleid zijn
- Je overweldigd voelen door simpele dagelijkse taken
- In gedachten negatief tegen jezelf praten (ik kan dit niet, ik ben niet goed genoeg.)
- Steeds angstig denken: wat als...



Emoties/gevoelens

- Plotseling verdrietig of boos zijn of andere stemmingswisselingen
- Lichtgeraakt zijn, snel geïrriteerd raken
- Sombor of depressief zijn
- Je minderwaardig of mislukt voelen, onzeker zijn over wat je kan
- Moeite met ontspannen en genieten van fijne momenten



Lichamelijke verschijnselen

- Spierpijn in nek, schouders of rug
- Hoofdpijn of een bonzend gevoel in het hoofd
- Veranderingen in eetlust (te veel of te weinig eten)
- Vermoeidheid, zelfs na genoeg slaap
- Maagklachten, misselijkheid of andere spijsverteringsproblemen



Gedrag

- Moeite met slapen of juist te veel slapen
- Rusteloosheid of moeite om stil te zitten
- Alcohol, tabak of drugs gebruiken om te ontspannen
- Taken uitstellen of
- Verantwoordelijkheden vermijden
- Nagelbijten, friemelen of onrustig bewegen of ander zenuwachtig gedrag

Kom in actie

Merk je stresssignalen bij jezelf of een collega op? Negeer die niet omdat het werk te druk is, maar bespreek ze op tijd. Bijvoorbeeld met je leidinggevende, maar soms kan ook een vriend of collega tips geven. Bespreek medische klachten altijd met een huisarts of bedrijfsarts.