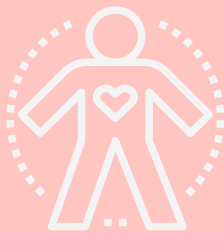


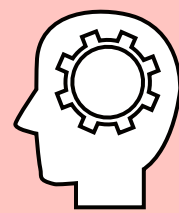
ZELFCHECK

Beantwoord voor jezelf eerlijk welke van onderstaande klachten je de laatste maand zelf hebt ervaren.



Lichaam

Hoofdpijn
Lichamelijke Vermoeidheid
Hartkloppingen/druk, steken borst
Maag- en Darmklachten
Ademhalingsklachten
Meer zweten
Vaker ziek zijn



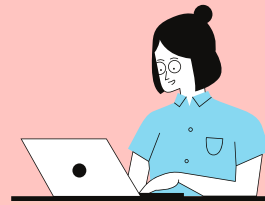
Denken

Slechter kunnen concentreren
Meer vergeten
Overzicht verliezen
Moeite met beslissen
Moeite met plannen
Moeite met lezen van lange/moeilijke teksten



Voelen

Gevoel 'op te zijn'
Niet kunnen ontspannen
Rusteloos, gejaagd, prikkelbaar
Emotioneel reageren
Niet tegen drukte kunnen
Veel piekeren
Gevoel van controle kwijt te zijn
Minder zelfvertrouwen hebben



Doen

Slecht slapen
Meer roken/snoepen/drinken
Meer fouten maken
Minder af krijgen
Geen tijd maken voor leuke dingen
Langer werken
Korter werken, later starten en eerder stoppen
Meer klagen, Cynischer reageren



Bijkomende vragen

Hoelang bestaan deze klachten al?
Had je deze klachten eerder?
Is er een relatie met spanning of zijn ze het gevolg van een zwaar beroep?
Hoe storend vind je de klachten?
In hoeverre hinderen ze je in je sociaal en beroepsmatig functioneren?

Deze vragen komen uit de Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten (A. Rogier, 2020).
en geven slechts een indicatie.

Praat er over met je huisarts,
hij/zij is degene die de correcte diagnose kan stellen.

Blijf er niet mee zitten, praat er over!