

Checklist Stress



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

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, risicomanagement 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