

STRESSTEST – ICTUS

Zet een kruis in het vakje indien van toepassing. Niet van toepassing: ga naar de volgende vraag.

H
o
o
f
d

L
i
j
f

Regelmatig of altijd

| | |
|---|--|
| Angst kan me overvallen | |
| Besluiten nemen gaat moeilijk | |
| Concentreren kost me moeite | |
| Dingen afkrijgen, kost me meer moeite dan eerst | |
| Dingen die me eerder inspireerden, doen dan niet meer of minder | |
| Dingen lijken onmogelijk om te doen | |
| Emoties kunnen me overvallen | |
| Gedachten tolleren door elkaar in mijn hoofd | |
| Ik ben de controle kwijt | |
| Ik ben het overzicht kwijt | |
| Ik ben liever op de achtergrond, trek me terug | |
| Ik ben snel geïrriteerd | |
| Ik ben vroeg wakker | |
| Ik blijf maar tobben en piekeren over negatieve dingen | |
| Ik heb het altijd maar druk | |
| Ik heb moeite met doorslapen | |
| Ik lach minder | |
| Ik moet me in mindere of meerdere mate naar mijn werk slepen | |
| Ik voel me leeg | |
| Ik voel me neerslachtig | |
| Ik voel me onzeker | |
| Ik voel me opgejaagd, onrustig | |
| Ik werk vaak over | |
| In slaap komen gaat lastig | |
| Mijn competenties lijken minder geworden | |
| Mijn gevoelens zijn dof, zonder glans | |
| Mijn verlangen naar intimiteit is weg of juist andersom | |
| Onthouden is soms een probleem | |
| Prioriteren gaat moeilijk | |
| Sociale contacten vermijd ik liever | |
| Thuis ben ik ook met werk bezig | |
| Ik heb hoofdpijn | |
| Ik heb oogklachten | |
| Ik voel me gespannen | |
| Ik voel me regelmatig misselijk | |
| Mijn ademhaling is onregelmatig | |
| Mijn hoofd voelt licht en duizelig aan | |
| Mijn nek- en/of schouders doen pijn | |
| Mijn spijsvertering laat te wensen over | |
| Totaal | |

En... hoeveel zijn het er?

0 kruisjes:

Niks aan de hand. Lekker zo doorgaan.

1-6 kruisjes:

Je bent vermoeid. Let een beetje op. Geen reden tot paniek.

7-12 kruisjes:

Je hebt milde stressklachten. Je reserves worden aangetast. Zorg voor herstel! Pak wat meer ontspanning en rust in je dag. Misschien interessant voor jou: onze [karacterscan](#).

13-18 kruisjes:

Opgepast! Je hebt stressklachten. Neem maatregelen voordat je overspannen raakt of erger. Mogelijk wil je ter preventie een coachtraject in. Klik in dat geval [hier](#) voor suggesties.

19-24 kruisjes:

Oeps. Je vertoont signalen van overspannenheid. Waarschijnlijk sta je al langere tijd onder druk. Er is sprake van uitputting. Ga naar je huisarts. Zoek hulp. Overleg met je werkgever of er ruimte is voor een coachtraject. Klik [hier](#) voor suggesties.

25 kruisjes of meer:

Je hebt het waarschijnlijk zelf al gevoeld. Je kunt er niet omheen. Je zit in een burn-out. Je staat op scherp en bent ernstig overbelast. Ga naar je huisarts. Zoek hulp. Overleg met je werkgever of er ruimte is voor een begeleidend coachtraject. Klik [hier](#) voor wat suggesties.