

Klachten en symptomen die passen in het beeld van chronische stress, overspannenheid en burn-out ontstaan op drie niveaus: lichamelijk, psychisch en in verandering van gedrag. In onderstaande lijst zijn veel voorkomende klachten terug te vinden. Wil je onderzoeken of de symptomen op jou van toepassing zijn? Bekijk dan of in de laatste maanden een verandering is opgetreden ten opzichte van hoe je normaal gesproken functioneert. Ben je bijvoorbeeld slechter gaan slapen ten opzichte van een paar maanden geleden? Of ben je altijd al een slechte slaper? In dit voorbeeld lijkt het slechte slapen niet direct een verband te hebben met chronische stress.

Lichamelijk

- 1 Ik heb lichamelijke klachten
- 2 Vermoeidheid
- 3 Hoofdpijn
- 4 Hartkloppingen/ druk op of steken in de borst
- 5 Slecht inslapen
- 6 Slecht doorslapen
- 7 Nek- of schouderklachten
- 8 Rugpijn
- 9 Spierpijn
- 10 Duizeligheid/trillen
- 11 Ademhalingsklachten, hyperventileren
- 12 Verhoogde bloeddruk
- 13 Maag- en darmklachten
- 14 Probleem met eten/gewicht
- 15 Toegenomen/ overmatig zweten
- 16 Snel infecties
- 17 Huidproblemen
- 18 Trillen
- 19 Wit of rood zien
- 20 Probleem met lichaamstemperatuur

Psychisch

- 22 psychische klachten door de werkdruk
- 23 Veel piekeren
- 24 Veel zorgen maken/ angstig
- 25 Gespannen
- 26 Lusteloos, somber, veel huilen
- 27 Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos
- 28 Machteloos voelen
- 29 Stemningswisselingen, emotioneel
- 30 Rusteloos, gejaagd, ongeduldig
- 31 Verlies aan zelfvertrouwen, onzeker
- 32 Slecht concentreren
- 33 Snel zaken vergeten
- 34 Niet kunnen ontspannen
- 35 Geen zin in werk
- 36 Afwezig zijn
- 37 Het gevoel de controle kwijt te zijn
- 38 Niet meer kunnen relativeren
- 39 Cynisch zijn
- 40 Geen drukte kunnen verdragen
- 41 Geen verandering kunnen verdragen
- 42 Het gevoel hebben jezelf niet meer te herkennen/kwijt te raken

Gedrag

- 44 Mijn gedrag is veranderd door werkdruk
- 45 Meer roken/drinken/snoepen
- 46 Meer/minder gaan eten
- 47 Meer/minder belangstelling in seks
- 48 Ontevreden zijn over je prestaties
- 49 Moeite hebben met het lezen van een complexe tekst
- 50 Meer fouten maken of minder af krijgen
- 51 Sociale contacten vermijden
- 52 Weinig of geen tijd om te ontspannen of voor plezierige zaken
- 53 Dingen doen op de automatische piloot
- 54 Te laat komen
- 55 Vroeger vertrekken van je werk
- 56 Weinig initiatief nemen
- 57 Thuis niets meer doen (denk aan schoonmaken, was, tuin etc.)
- 58 Chaotischer werken
- 59 Overdag in slaap vallen als je niet bezig bent

**bij klachten breng altijd een bezoek aan de huisarts. Wanneer je neerslachtige gevoelens hebt of gevoelens van een depressie bespreek deze dan altijd met je huisarts of een hulpverlener.*