

Stresscheck: Hoe weet ik of ik stress heb?

Beantwoord onderstaande vragen om inzicht te krijgen in je fysieke, mentale en emotionele stresssignalen. Deze zelfcheck helpt je om de eerste signalen van stress te herkennen.

1. Lichamelijke signalen

Voel ik me de hele dag vermoeid of uitgeput?

Heb ik regelmatig last van hoofdpijn, gespannen spieren of hartkloppingen?

Ervaar ik een verhoogde spierspanning of maagklachten?

2. Mentale signalen

Heb ik moeite me te concentreren op wat ik doe?

Piekeren mijn gedachten vaak, zonder rustmomenten?

Voel ik me opgejaagd of onrustig in mijn hoofd?

3. Emotionele signalen

Voel ik me af en toe overspoeld door angst of verdriet?

Ben ik sneller geïrriteerd dan normaal?

Heb ik stemmingswisselingen?

Beoordeel je stressniveau:

1-2 keer 'ja' → Licht stressniveau

Je ervaart enkele signalen, maar functioneert grotendeels goed.

3-5 keer 'ja' → Matig stressniveau

Stresssignalen zijn regelmatig aanwezig en beïnvloeden je functioneren.

6-9 keer 'ja' → Hoog stressniveau

Je hebt duidelijke stressklachten die het dagelijks functioneren bemoeilijken.