

01

Werkstress



Laat werkstress geen burn-out worden!

Wist je dat?

- Bij overspannenheid kom je weer in balans als de oorzaak wordt aangepakt.
- Bij burn-out verdwijnen de verschijnselen niet automatisch.

Drie kenmerken van burn-out

1. emotionele uitputting;
2. het gevoel hebben dat je jezelf niet bent, je eigen gedachten niet herkent;
3. het gevoel dat dingen die je altijd goed deed, je steeds slechter afgaan.

Kijk op de volgende pagina of jij in de gevarenzone zit!

Belangrijk: Kom je er zelf niet meer uit, overleg dan met je bedrijfsarts of huisarts over professionele hulp. Gesprekken met een bedrijfsmaatschappelijk werker of psycholoog kunnen veel betekenen.





Ben jij...	Herken je dit?	Gevolg...	Actie:
In balans?	Je lichaam is klaar voor actie. Je voelt je alert, vol energie. Je wisselt inspanning en ontspanning af. Je neemt de tijd voor leuke dingen.	Je hebt het lekker druk, zonder dat het te veel wordt.	Houden zo!
Ervaar je ongezonde stress? (fase 1)	Je lichaam en geest geven je allerlei signalen dat je uit balans raakt. Je voelt je overbelast, gehaast, moe en/of prikkelbaar. Het kan zijn dat je piekert en slechter slaapt. Aan het eind van de dag is het werk niet af. Je werkt daarom langer door. Je hebt last van 'vervelende' klanten, medewerkers die 'niet luisteren'. Je neemt minder tijd voor leuke dingen.	De balans tussen de werkhoeveelheid en jouw beschikbare tijd, vaardigheden of draagkracht is verstoord.	Tijd voor actie!
Ben je overspannen? (fase 2)	De signalen uit fase 1 verergeren. Je omgeving zegt dat jouw gedrag en gevoelens veranderd zijn. Je geest maakt overuren. Gebeurtenissen worden door jou uitvergroot. Je reageert emotioneel (boos, verdrietig, agressief) of sluit je af van je omgeving. Je hebt altijd wel last van een of meer van de volgende lichamelijke klachten: hoofdpijn, verkrampde schouder-, rug- en nekspieren, overmatig zweten, hartkloppingen, maagpijn.	Je bent nu zo lang doorgedaan dat je lichaam en geest overgaan in een 'alarmstand'. Wanneer je nu niets doet, glijd je af naar burn-out.	Pas op de plaats!
Burn-out? (fase 3)	De signalen hebben zich in je lichaam en gedachtenpatroon vastgezet. De meest kenmerkende klacht is continu het gevoel hebben 'op', 'uitgeblust' en 'leeg' te zijn. Zowel lichamelijke als geestelijke.	Als je jarenlang bent blootgesteld aan te veel stress en een te hoge werkdruk ben je in een staat van uitputting geraakt.	Schakel professionele hulp in!

