
De Stressmeter

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe jij je voelt. Geef per uitspraak aan welke score voor jou het meest van toepassing is:

Score:	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
Ik voel me geestelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik doe op, kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me lichamelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de dag te beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van de dag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan geen enthousiasme opbrengen voor mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op de automatische piloot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn werk laat mij onverschillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan er mijn aandacht moeilijk bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om helder na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vergeetachtig en verstrooid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan me moeilijk concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak fouten, omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Score:**nooit zelden soms vaak altijd**

Ik heb het gevoel geen controle te hebben

over mijn emoties

Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik

emotioneel reageer

Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals

Ik dat wil

Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te

weten waarom

Ik kan te snel emotioneel reageren, terwijl ik dat

niet wilde

Ik heb problemen met inslapen of doorslapen

Ik heb de neiging om te piekeren

Ik voel mij opgejaagd en gespannen

Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen

Ik heb moeite met drukte en/of lawaai

Ik heb last van hartkloppingen

of pijn in de borststreek

Ik heb last van maag- en/of darmklachten

Ik heb last van hoofdpijn

Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek,

schouder of rug

Ik word snel ziek