

Checklist: Signalen van psychische belasting		
In Gedrag	Psychisch-emotionele signalen	Lichamelijke signalen
Zichtbare signalen		
Overuren en /of achterstand in werk	Prikkelbaar	Oververmoeid
Onderpresteren	Agressief	Vermageren of juist aankomen
Prioriteiten verwarren	Angstig	Nagelbijten
Onzorgvuldig werken	Ongeïnspireerd, diepe zuchten	Beven, zweten, trillen, tics
Onderbreking van werk	Snel schrikken	Huilen
Fouten, ongevallen, bijna ongevallen	Ongemotiveerd	Gespannen houding
Geen of nauwelijks pauzes nemen	Ontevreden	Hyperventileren
Sociale isolatie	Vergeetachtig	Huiduitslag
Meer en ongezonder eten en drinken	Verstrooid, slecht kunnen concentreren	Vaker en langer durende verkoudheid hoofdpijnen en griepjes
Meer roken	Sarcastisch	
Van de hak op de tak springen	Somber	
Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken	Besluiteloos	
	Chaotisch	
Niet zichtbare signalen		
Minder en onvoldoende ontspannen bijvoorbeeld in sport/hobby's	Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen	Spanning in nek en schouders
Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmerings-pillen, maagpillen)	Verdrietig gevoel, depressief	Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien
Minder en onvoldoende praten over lastige ervaringen en situaties	Zelfverwijten, schuldgevoel	Slapeloosheid, vaak wakker of andere klachten
Minder en onvoldoende steun ervaren	Angst voor de toekomst	Hoofdpijn, migraine
	Gevoel van onrust	Spierpijn
	Opgejaagd gevoel	Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn
	Onzeker, gevoel een mislukking te zijn	Hoge bloeddruk
	Onwerkelijk gevoel	Hartkloppingen, pijn of druk op de borst
	Ongeïnteresseerd gevoel	
	Voortdurend piekeren	