

Stress-signalen

Stress-signalen kunnen tijdens een stressvolle periode ontstaan, maar ook een tijd later nog.

Normale stress-signalen in extreme situatie



Lichamelijke verschijnselen

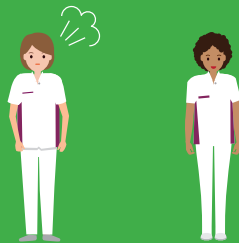
- Hartkloppingen
- Hyperventilatie
- Zweeten
- Veel plassen / diarree
- Misselijkheid / braken
- Vermoeidheid zonder duidelijke reden
- Trillen handen en voeten

Emotionele verschijnselen

- Angst
- Nerveus gedrag
- Warrig gedrag / concentratieproblemen
- Prikkelbaarheid
- Emoties zonder duidelijke reden (schuld/schaamte/verdriet/boosheid/machteloosheid)
- Wakker schrikken en niet weten waar je bent

'To do': rust, stoom afblazen, zware taken rouleren, adviezen buddy systeem, voorzichtig met alcohol en drugs

Je redt het met je naasten en collega's. Dit gaat weer voorbij.



Ernstige stress-signalen, je omgeving maakt zich zorgen



Lichamelijke verschijnselen

- Constant doelloos bewegen
- Allerlei trillingen
- Versneld praten/druk gebaren/opgewonden lijken
- Wankelen op de benen

Emotionele verschijnselen

- Snelle opeenvolging emoties
- Schrikreacties bij onverwachte dingen
- Roekeloos gedrag
- Angst om in slaap te vallen

Verlies van motivatie

- Lege blik
- Ongemotiveerd handelen
- Stotteren/mompelen/er niet bij zijn
- Verminderde zelfzorg
- Geheugenverlies

'To do': extra aandacht leidinggevende, ondersteuning psychosociaal team, professionele begeleiding/behandeling nodig

Je hebt professionele ondersteuning nodig, informeer je leidinggevende en maak een afspraak bij de bedrijfsarts.



Alarmsignalen



Lichamelijke verschijnselen

- Uitval van lichaamsfuncties
- Heftige pijn ervaren
- Hallucinaties

Emotionele verschijnselen

- Bedreigend gedrag vertonen

Afwezigheid van motivatie

- Apathie
- Geen waarde meer hechten aan overleven
- Niet meer aanspreekbaar zijn

'To do': veel rust, veel aandacht, stoppen met werken, verdere behandeling inzetten

Je kunt niet blijven werken en hebt snel professionele ondersteuning nodig. Overleg met de bedrijfsarts over verwijzing naar de GGZ.

