

Signalen checklist

Leer vroegtijdig signalen herkennen

Er zijn veel lichamelijke en emotionele signalen die aangeven dat je niet goed in je vel zit. Gebruik deze checklist om na te gaan of er signalen zijn die je wellicht opvallen.

Wanneer kun je deze checklist gebruiken?

Als je merkt dat je langere tijd angstig of gespannen bent. Hoe eerder je de signalen herkent, hoe sneller je kan ingrijpen.



Fysieke veranderingen

Let op of je recentelijk:

- Bent aangekomen of afgevallen
- Vermoeid of uitgeput bent
- Snel buiten adem bent
- Last hebt van klamme handen, trillen of spasmes
- Last hebt van pijn (hoofdpijn, migraine, gewrichts-, spier-, maag-, of darmklachten)
- Regelmatig pijnstillers gebruikt

Emotionele veranderingen

De laatste tijd ben je vaker:

- Prikkelbaar of geïrriteerd
- Emotioneel of angstig
- Nerveus of onrustig
- Piekerend of besluiteloos
- Ongemotiveerd of ongeïnteresseerd
- Impulsief of agressief

Cognitieve veranderingen

De laatste tijd ben je vaker:

- Vergeetachtig of verstrooid
- Minder geconcentreerd of alert
- Mentaal afwezig of niet ontspannen
- Minder betrokken
- Besluiteloos of ongeïnteresseerd

Gedragsveranderingen

De laatste tijd:

- Meld je je vaker ziek of afwezig
- Presteer je minder of ben je minder productief bent
- Maak je meer fouten
- Eet je ongezonder, gebruik je meer middelen of ben je weer gaan roken
- Werk je over of neem je geen pauzes
- Ben je onvoorzichtiger of neger je protocollen

Notities:

