

Overspannen test: vragenlijst voor een duidelijke diagnose

De volgende vragenlijst is speciaal ontworpen om stressklachten en overspannenheid in kaart te brengen. Het gaat om klachten die te maken kunnen hebben met je werk en privésituatie. De verschillende onderdelen van deze vragenlijst hebben te maken met risicogebieden die van belang kunnen zijn bij het ontstaan van stressklachten en overspannenheid. De antwoorden op de vragen helpen om via een bepaalde verdeelsleutel een indruk te vormen van de aard en de ernst van eventueel bestaande klachten. Aan de hand van alle gegevens kan gericht en persoonlijk advies worden uitgebracht ter preventie en/of behandeling van je klachten.

Ik verzoek je vriendelijk deze vragenlijst in te vullen. Zoek daarbij telkens naar het best passende antwoord. Denk liever niet te lang na. Over het algemeen is je eerste gevoel bij de vraag de beste leidraad.

Klachten: Had je de afgelopen drie maanden klachten, pijn of beperkingen? Indien ja, schrijf in de schema's de mate van jouw klacht door middel van een kruisje. Zie voor het eerste schema de volgende bladzijde.

Lichamelijke klachten	Altijd 4 punten	Zeer vaak 3 punten	Regelmatig 2 punten	Soms 1 punt	Nooit 0 punten
Hoofdpijn					
Moeilijk in slaap raken of vaak wakker worden					
Spierpijn					
Rugpijn					
Hevige transpiratie					
Droge mond					
Hartkloppingen					
Verhoogde bloeddruk					
Koude handen					
Zweethanden					
Bevende handen					
Tics					
Drukkend gevoel op de borst					
Oppervlakkige ademhaling					
Zich altijd moe en lusteloos voelen					
Maag-darmproblemen					
Zenuwtrekjes					
Buikpijn					
Subtotaal					
Totaal					

0 – 15 punten: Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen lichamelijke klachten. Dit is een teken dat je goed voor jezelf zorgt.

16 – 30 punten: Tijd om jezelf meer aandacht te geven. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is. Neem de tijd om de oorzaak van je spanning aan te pakken.

31 – 45 punten: Je leeft al gedurende langere tijd onder druk en bent zeer waarschijnlijk overspannen. Het is verstandig om nu keuzes te gaan maken. Bekijk mijn tips of vraag mij om hulp.

46 – 72 punten: Stop met alle activiteiten die je stress geven. De kans dat je een chronische ziekte oploopt als gevolg van stress is serieus aanwezig. Je hebt zeer waarschijnlijk ook een bijnieruitputting, doe daarvoor mijn bijnieruitputting test. Vraag deskundige hulp aan mij om je spanningsbronnen grondig aan te pakken.

Emotionele klachten	Altijd 4 punten	Zeer vaak 3 punten	Regelmatig 2 punten	Soms 1 punt	Nooit 0 punten
Snel geïrriteerd zijn					
Sneller boos					
Snelle wisseling van emoties					
Snel huilen					
Onzeker					
Machteloos gevoel					
Rusteloos					
Opgejaagd					
Schrikachtig					
Zich gespannen en onrustig voelen					
Depressief					
Langzaam spreken					
Vlug emotioneel reageren					
Lusteloze houding					
Sombere en pessimistische gedachten					
Impulsief reageren					
Zelden lachen of glimlachen					
Veel zelfkritiek					
Subtotaal					
Totaal					

0 – 15 punten: Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen lichamelijke klachten. Dit is een teken dat je goed voor jezelf zorgt.

16 – 30 punten: Tijd om jezelf meer aandacht te geven. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is. Neem de tijd om de oorzaak van je spanning aan te pakken.

31 – 45 punten: Je leeft al gedurende langere tijd onder druk en bent zeer waarschijnlijk overspannen. Het is verstandig om nu keuzes te gaan maken. Bekijk mijn tips of vraag mij om hulp.

46 – 72 punten: Stop met alle activiteiten die je stress geven. De kans dat je een chronische ziekte oploopt als gevolg van stress is serieus aanwezig. Je hebt zeer waarschijnlijk ook een bijneruitputting, doe daarvoor mijn bijneruitputting test. Vraag deskundige hulp aan mij om je spanningsbronnen grondig aan te pakken.

Verstandelijke klachten	Altijd 4 punten	Zeer vaak 3 punten	Regelmatig 2 punten	Soms 1 punt	Nooit 0 punten
Verstrooid zijn					
Van de hak op de tak springen					
Vaak iets vergeten					
Ongeïnteresseerd zijn					
Concentratieproblemen					
Besluiteloos zijn					
Vaak iets uitstellen					
Piekeren					
Prioriteiten verwarren					
Overdreven waakzaam zijn					
Subtotaal					
Totaal					

0 – 12 punten: Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen lichamelijke klachten. Dit is een teken dat je goed voor jezelf zorgt.

13 – 25 punten: Tijd om jezelf meer aandacht te geven. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is. Neem de tijd om de oorzaak van je spanning aan te pakken.

26 – 38 punten: Je leeft al gedurende langere tijd onder druk en bent zeer waarschijnlijk overspannen. Het is verstandig om nu keuzes te gaan maken. Bekijk mijn tips of vraag mij om hulp.

39 – 50 punten: Stop met alle activiteiten die je stress geven. De kans dat je een chronische ziekte oploopt als gevolg van stress is serieus aanwezig. Je hebt zeer waarschijnlijk ook een bijneruitputting, doe daarvoor mijn bijneruitputting test. Vraag deskundige hulp aan mij om je spanningsbronnen grondig aan te pakken.

Gedragsveranderingen	Altijd 4 punten	Zeer vaak 3 punten	Regelmatig 2 punten	Soms 1 punt	Nooit 0 punten
Meer of minder eten dan gemiddeld					
Veel koffie drinken					
Soms fanatiek gaan sporten					
Verminderde teamgeest					
Vaak afwezig met je gedachten					
Gezelschap ontvluchten					
Veel alcohol drinken					
Frequent kortdurend ziekteverzuim					
Gebruik van kalmeringsmiddelen					
Veel medicatie gebruiken					
Onzorgvuldig zijn					
Te veel overuren maken					
Veel roken					
Herhaaldelijke (bijna-) ongevallen					
Geen zin meer hebben in seks					
Niet kunnen ontspannen					
Onvriendelijke reacties					
'Kort lontje'					
Geen energie meer hebben					
Vaak miscommunicatie					
Subtotaal					
Totaal					

0 – 20 punten: Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen lichamelijke klachten. Dit is een teken dat je goed voor jezelf zorgt.

21 – 40 punten: Tijd om jezelf meer aandacht te geven. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is. Neem de tijd om de oorzaak van je spanning aan te pakken.

41 – 60 punten: Je leeft al gedurende langere tijd onder druk en bent zeer waarschijnlijk overspannen. Het is verstandig om nu keuzes te gaan maken. Bekijk mijn tips of vraag mij om hulp.

61 – 80 punten: Stop met alle activiteiten die je stress geven. De kans dat je een chronische ziekte oploopt als gevolg van stress is serieus aanwezig. Je hebt zeer waarschijnlijk ook een bijnieruitputting, doe daarvoor mijn bijnieruitputting test. Vraag deskundige hulp aan mij om je spanningsbronnen grondig aan te pakken.