



GRATIS STRESS TEST

VRAAG JIJ JE AF OF JE EEN BURN-OUT HEBT? PROBEER DEZE TEST!

Als je vermoedt dat je overwerkt of overspannen bent, kan deze test je een indicatie geven. Er kunnen burn-out symptomen zijn als aan de volgende drie criteria wordt voldaan:

1 Je ervaart ten minste drie van de volgende symptomen:

- uitputting,
- verstoorde of onrustige slaap,
- prikkelbaarheid,
- onvermogen om lawaai of drukte te verdragen,
- emotionele instabiliteit,
- piekeren,
- een gejaagd gevoel,
- concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid.

2 Je ervaart gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid. Je hebt het gevoel dat je minder goed in staat bent om met stressvolle situaties aan te gaan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Je ervaart beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....