

Stress-signalen

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

Normale stress-signalen in extreme situatie



Lichamelijke verschijnselen

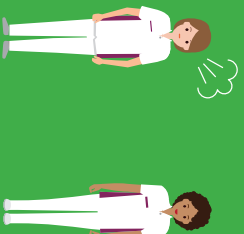
- Hartkloppingen
- Hyperventilatie
- Zweeten
- Veel plassen / diarree
- Misselijkheid / braken
- Vermoeidheid zonder duidelijke reden
- Trillen handen en voeten

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 kijken
- Wankelen op de benen

Emotionele verschijnselen

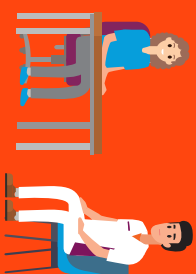
- Snelle opeenvolging emoties
- Schrikreacties bij onverwachte dingen
- Roekeloos gedrag
- Angst om in slaap te vallen

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
- Heflige 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.



ST ANTONIUS

een santeon ziekenhuis