

Stress Vragenlijst II: Stress situaties



Confidence
psychologisch adviesbureau

Naam:

Datum:

Er zijn diverse situaties die tot stress kunnen leiden. Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Kruis de situatie(s) aan die op jouw situatie(s) van toepassing is! Tel het aantal punten op.

Bij 150 of meer punten loop je een groot risico op een stress-ziekte.

Zoals bijvoorbeeld: verwardheid, uitputting, hoge bloeddruk, hyperventilatie, maagproblemen, huidproblemen, overgevoelig reageren, verhoogde prikkelbaarheid, agressie, negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen enz.

Situaties

Aantal punten:

<input type="checkbox"/> Belangrijk persoonlijk succes	28
<input type="checkbox"/> Communicatiestoornissen met partner	35
<input type="checkbox"/> Decembermaand; Sinterklaas, Kerst-en Oud/Nieuw	12
<input type="checkbox"/> Dood van partner of kind	100
<input type="checkbox"/> Dood of verlies van naaste familielid	63
<input type="checkbox"/> Dood of verlies van goede vriend(in)	37
<input type="checkbox"/> Executie van hypotheek/lening	30
<input type="checkbox"/> Gevangenisstraf	63
<input type="checkbox"/> Gezinsuitbreiding	39
<input type="checkbox"/> Huwelijksverzoening	45
<input type="checkbox"/> Hypotheek aangaan	17
<input type="checkbox"/> Kinderen die het huis uitgaan	29
<input type="checkbox"/> Lichte overtreding van de wet	11
<input type="checkbox"/> Op (nieuwe) school beginnen/van school afgaan	26
<input type="checkbox"/> Partner stopt/begint met werken	26
<input type="checkbox"/> Pensioenering	45
<input type="checkbox"/> Persoonlijk letsel of ziekte	53
<input type="checkbox"/> Problemen met collega's/leidinggevende op het werk	23
<input type="checkbox"/> Problemen met schoonouders	29
<input type="checkbox"/> Relatie-/huwelijksproblemen	50
<input type="checkbox"/> Scheiding van tafel en bed	65
<input type="checkbox"/> Scheiding	73
<input type="checkbox"/> Seksuele problemen	39
<input type="checkbox"/> Te grote hypotheek nemen	31
<input type="checkbox"/> Vakantie	13
<input type="checkbox"/> Veranderde werkzaamheden	36
<input type="checkbox"/> Verandering in bedrijf/in zaken	39
<input type="checkbox"/> Verandering in eetgewoonten	15
<input type="checkbox"/> Verandering in financiële situatie	38
<input type="checkbox"/> Verandering in eigen leefwijze/gewoonten	24
<input type="checkbox"/> Verandering van hobby's	19
<input type="checkbox"/> Verandering in sociale activiteiten	18
<input type="checkbox"/> Verandering in slaapgewoonten	16
<input type="checkbox"/> Verandering in werktijden	20
<input type="checkbox"/> Verandering in woonsituatie	25
<input type="checkbox"/> Verhuizen	20
<input type="checkbox"/> Verlies van baan	47
<input type="checkbox"/> Ziekte en problemen in het gezin	44
<input type="checkbox"/> Zwangerschap	40

Totaal aantal punten:

.....

Opmerkingen:

- 1) Zowel negatieve als positieve gebeurtenissen kunnen voor stress zorgen. Stress kan beschouwd worden als een teveel aan prikkels.
- 2) Stress situaties kunnen elkaar negatief versterken. Bijvoorbeeld: verlies van baan leidt tot relatieproblemen en financiële problemen.
- 3) De mate van stress wordt ook bepaald door de eigen lichamelijke en geestelijke conditie. Bij een slechte conditie (bijvoorbeeld bij ziekte), overgewicht, hoge bloeddruk, treedt eerder stress op. Daarnaast speelt ook de persoonlijkheid en de mate van flexibiliteit van de persoon mee en de omstandigheden, waarin iemand leeft.
- 4) Een tegenwicht voor stress wordt gevormd door lichamelijke en geestelijke ontspanning in de vorm van hobby's, muziek, dans, lichaamsbeweging, 'praatmaat' op werk en/of privé; hanteren van positieve denkpatronen en 'wijsheden'.
- 5) Stress werkt jarenlang - dikwijls sluimerend door - hierdoor pleeg je 'roofbouw' op jezelf.
- 6) Teveel activiteiten en bezigheden (ook leuke) werken stressverhogend; zorgen er ook voor dat je geen dingen af kunt maken. Geven je het gevoel dat je dingen niet kunt en zijn dus slecht voor je zelfvertrouwen.
- 7) Het middel tegen stress is 'loslaten' - is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar wel noodzakelijk! Eventueel met hulp van deskundige begeleiding.

