

4 tekenen van stress. En wat je er tegen kunt doen



- 1) Je vindt het werk niet meer zo leuk als vroeger, bent wat cynischer en hebt een korter lontje. Vraag je af wat er anders was toen je het nog wel leuk vond. Had je toen leukere collega's? Was het werk interessanter? Probeer aansluiting te zoeken bij je nieuwe collega's of vraag je leidinggevende hoe je je huidige functie interessanter kunt maken of wat je moet doen om door te groeien naar een nieuwe functie.
- 2) Je hebt langer nodig om bij te komen van je werk. Herken je eigen grenzen en zorg dat je rust krijgt na piekdrukke. Ga niet structureel in je vrije tijd dingen afzeggen omdat je er te moe voor bent. Je krijgt energie als je datgene doet dat je leuk vindt.
- 3) Je focust alleen nog maar op het 'overleven' van de werkdag. Sta eens stil bij de vraag waarom je doet wat je doet. Werk je vanwege de sociale contacten, vanwege de intellectuele uitdaging of zoek je persoonlijke ontwikkeling? Probeer die aspecten te herkennen in je werk of kijk hoe je ze aan kunt brengen. Ook de grootste sombermans kan zich aanleren om vooral te kijken naar die dingen die je wel zelf kunt beïnvloeden in plaats van alleen te focussen op dat wat je niet kunt veranderen.
- 4) Je kunt het werk niet meer loslaten, je bent alleen nog maar cynisch over het werk, hebt geen vertrouwen meer in je vaardigheden en hebt last van fysieke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn en langdurige oververmoeidheid. Als je in deze fase zit, kan echt sprake zijn van een burn-out. In dat geval moet je medische hulp zoeken.

Wil je werkdruk de baas worden? [Klik hier.](#)

(Born: Redactie Vakmedianet)