

# Hoe gaat het écht met je?

## Herken zelf de eerste signalen van mentale disbalans

Doorzetten terwijl het eigenlijk niet zo lekker gaat, wordt vaak gezien als kracht.

We proberen signalen voor de omgeving verborgen te houden. En ook voor onszelf. Maar als je heel eerlijk bent, herken jij dan de signalen op deze Zelfcheck? Is het antwoord daarop meermaals 'ja', dan is het verstandig om daar iets mee te doen.

## Doe de Zelfcheck

### Fysieke signalen

- Je slaapt slecht of juist veel te veel
- Je hebt vaak hoofdpijn, buikpijn of spierpijn zonder duidelijke oorzaak
- Je hebt minder eetlust of eet juist veel meer
- Je voelt je vaak gespannen of opgejaagd
- Je bent sneller ziek (verlaagd immuunsysteem)
- Je voelt je vaak moe of uitgeput, zelfs na voldoende slaap

### Mentale en emotionele signalen

- Je hebt moeite om je te concentreren of dingen te onthouden
- Je bent sneller geïrriteerd, boos of emotioneel dan normaal
- Je voelt je vaak somber, leeg of angstig
- Je hebt het gevoel dat je geen grip meer hebt op je werk of leven
- Je piekert veel of hebt een onrustig hoofd

### Gedragsveranderingen

- Je stelt taken uit of hebt moeite om dingen af te maken
- Je trekt je terug van collega's of sociale contacten
- Je hebt minder zelfvertrouwen
- Je maakt meer fouten dan normaal
- Je hebt minder zin in dingen waar je normaal van geniet
- Je grijpt vaker naar alcohol, sigaretten of ongezond eten als uitlaatklep

### Werkgerelateerde signalen

- Je voelt je overweldigd door je taken
- Je hebt het gevoel dat je nooit klaar bent of tekortschiet
- Je ervaart minder voldoening en/of plezier in je werk
- Je hebt moeite om grenzen aan te geven of "nee" te zeggen

## Wat kun jij doen?

Als je meerdere signalen herkent, is het belangrijk om ernaar te luisteren.

De signalen zijn er niet voor niets. Ze hebben een belangrijke functie, namelijk jou waarschuwen.

### Dit kun jij doen:

- ➔ Het belangrijkste is dat je de signalen erkent én dat je er met iemand over praat. Dit kan je leidinggevende zijn, maar ook een collega, vriend(in) of een vertrouwenspersoon.
- ➔ Misschien weet je zelf al wat er moet veranderen om je weer beter te voelen. Zie je deze oplossing nog niet, dan is erover praten en hulp vragen juist heel belangrijk. Een ander ziet vaak mogelijkheden die jij nog niet ziet.
- ➔ Schakel professionele hulp in, zoals een bedrijfsarts, psycholoog of coach. Een afspraak maken bij de huisarts kan ook verstandig zijn.
- ➔ Heb je via je werk toegang tot een online welzijnsplatform, maak hier dan gebruik van. Je vindt hier tips en oefeningen op het gebied van mentale gezondheid.

De Zelfcheck is geen diagnose, maar kan helpen bij het vroeg signaleren van mentale disbalans. Neem je gevoelens serieus en aarzel niet om (professionele) hulp te zoeken.