



A.Vogel stress-dagboek

Uitleg A.Vogel Stress-dagboek

Deze informatie helpt u bij het maken van keuzen. U weet nu wat uw alledaagse stressbronnen zijn, wat wel en niet voor u werkt in het omgaan met spanning, welke hulpmiddelen u heeft als u te veel stress ervaart en hoe u op een effectieve en efficiënte manier kunt omgaan met alledaagse gevoelens van stress. Na een paar weken kunt u patronen zien in uw dagboek:

U begrijpt bij welk stressniveau u zich het gelukkigst voelt. U weet bij welk stressniveau u het meest effectief werkt. U ontdekt waarschijnlijk dat uw prestatie goed is, zelfs als u gestresst bent.

U weet nu wat de belangrijkste bronnen van onplezierige spanning zijn. En onder welke omstandigheden de spanningen vooral onplezierig zijn. U ontdekt welke strategieën om met spanning om te gaan voor u effectief zijn en welke niet. Bespreek het dagboek ook, bijvoorbeeld met uw arts of therapeut.*

Instructies:

1. Vul elke dag de dag en datum in, doe dit minimaal 2 weken lang
2. Zet een kruisje op de tijden dat u sliep, of probeerde te slapen
3. Geef de belangrijkste gebeurtenissen weer bij de betreffende tijden
4. Geef gebeurtenissen een cijfer op een 10-punts-schaal (0 = geen stress, 10 = heel erg veel stress)

Referentie:

* Preventing Burnout: Signs, Symptoms, Causes, and Coping Strategies van Melinda Smith, M.A., Ellen Jaffe-Gill, M.A., Jeanne Segal, Ph.D. and Robert Segal, M.A.



A.Vogel stress-dagboek

[illegible][illegible]