

Stressklachten worden vaak als vervelend ervaren. Ze hebben echter een belangrijke functie. Het zijn de eerste signalen dat je te veel hooi op je vork neemt of je hart niet volgt. Je lichaam protesteert. Het is dan ook belangrijk om die signalen niet te negeren. Kruis eens aan welke stresssignalen op jou van toepassing zijn.



GEDRAGSIGNALEN

- Druk of veel praten, klagen
- Conflicten met anderen
- Meer fouten maken, minder productief zijn
- Regelmatig verzuimen
- Tot niets komen of veel dingen tegelijk doen
- Harder of meer gaan werken
- Meer roken of alcohol drinken
- Te veel, te weinig of ongezond eten
- Sociale contacten ontlopen, in jezelf keren
- Chagrijnig en onaardig gedrag
- Grenzen niet aangeven
- Overuren- achterstand in werk
- Verwaarlozing van jezelf
- Niet kunnen genieten, ontspannen
- Niet of nauwelijks pauzeren

GEVOELSSIGNALEN

- Angstiger zijn
- Onrustgevoelens, gejaagd gevoel
- Somberheid
- Boosheid of ontevreden
- Verdrietig, snel huilen
- Machteloosheid
- Gevoel van controleverlies, geen grip
- Wantrouwen/ achterdocht
- Sneller huilen
- Werkdruk, veel moeten
- Sneller geïrriteerd, prikkelbaar
- Plotselinge stemmingswisselingen
- Moeite met drukke omgevingen
- Gevoel van incompetentie,
- Onzeker in sociale situaties

GEDACHTENSIGNALEN

- Vergeetachtigheid, verminderd geheugen
- Gebrek aan concentratie
- Meer zwart - wit gaan denken
- Malende gedachten, piekeren, vol hoofd
- Vluchtfantasieën, dagdromen
- Gebrek aan humor, relativeringsvermogen
- Cynisme, klagen, verwijten
- Minder creatief en flexibel
- Angstgedachten: het komt nooit meer goed
- Negatieve gedachten over jezelf: ik ben niets waard
- Agressieve gedachten: ze zoeken het maar uit
- Geen overzicht meer hebben
- Gedachten van zelfopoffering, ik wil het niet maar het moet maar

LICHAMELIJKE SIGNALEN

- Maag-, darm-, buikpijn
- Spanning in nek, rug en schouders
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid, lusteloos
- Slecht slapen, wakker schrikken
- Veel zweten
- Duizeligheid
- Verhoogde bloeddruk
- Hartkloppingen
- Versnelde ademhaling, hyperventilatie
- Hoge ademhaling
- Rusteloosheid
- Verminderde weerstand
- Afvallen of aankomen
- Tics

Wil je deze checklist bespreken? Neem contact op met Vrijmaeker.