

## STRESS KAN JE AAN VEEL SIGNALLEN HERKENNEN

Stressklachten of signalen zijn waarschuwingen dat de spanning te hoog oploopt. Deze signalen worden erger als je zo doorgaat. Het is dan ook belangrijk dat je deze klachten serieus neemt en er iets aan doet.

Iedereen ervaart stress op zijn eigen manier en bestaat uit een mix van klachten op 4 niveaus: **lichaam**, **gedrag**, **gevoelens** en **gedachten**. Het is niet altijd gemakkelijk om voor jezelf te (h)erkennen dat je last hebt van stress. Hieronder vind je een lijst met veel voorkomende signalen, verdeeld over de vier gebieden. Kruis aan welke stressreacties jullie herkennen.

Lichamelijke Stressreacties (gevolgen van stress op het <b>lichaam</b> )		Gedragsmatige Stressreacties (gevolgen van stress op het <b>gedrag</b> )		Gevoelsmatige Stressreacties (gevolgen van stress op de <b>gevoelens</b> )		Mentale Stressreacties (gevolgen van stress op het <b>denken</b> )	
Rugpijn		Opvliegend/prikkelbaar		Angst		Concentratieproblemen	
Constipatie, buikpijn		Gejaagdheid/rusteloosheid		Down gevoel		Snel afgeleid zijn	
Vermoeidheid		Inertie, tot niets komen		Frustratie		Piekeren	
Gebrek aan energie/futloos		Knarsetanden		Geïrriteerd, kwaad		Anders denken	
Oprispingen		Impulsief gedrag		Zich alleen voelen		Vergeetachtigheid	
Hoofdpijn		Repetitief gedrag		Onmachtig gevoel		Onzekerheid, besluiteloos	
Verhoogde bloeddruk		Gebruik van alcohol		Schaamte, schuldgevoelens		Zwart-wit denken	
Spierpijn/verkramping		Gebruik van medicatie		Snel geëmotioneerd		Negatief denken	
Versnelde hartslag		Meer of minder eten		Lusteloos		Rampdenken	
Snellere ademhaling		Gespannen houding		Wrok		Interesseverlies	
Maagpijn/misselijk		Huilbuien		Vijandigheid		Fixatie op details	
Transpireren		Isolement opzoeken		Ontevredenheid		Bezorgdheid	
Inslaapproblemen		Nagelbijten		Minder zelfrespect			
Te vroeg wakker worden		Apathie		Stemmingswisselingen			
Benauwd/opwelling van warmte		Zichzelf verwaarlozen		Gespannen gevoel			
Droge mond		Klagen/verwijten		Geestelijke vermoeidheid			
Trillen, beven		Cynische opmerkingen					
Duizeligheid		Meer roken					