

Masters in Stress

MASTERCLASS 'STRESS KLACHTEN'

Stress klachten

De volgende lijst geeft je een goed overzicht van de diverse klachten die je kunt ervaren als je lang onder druk staat. Misschien denk je: 'help er is iets mis met me!'. Weet dan dat je stressrespons chronisch aanstaat. En dat je dit stressrespons eenvoudig kunt stoppen.

Lichamelijke klachten

- hoofdpijn
- buikpijn / maag - en darmstoornissen
- moeilijk in slaap raken of vaak wakker worden
- spierpijnen
- rugpijn
- hevige transpiratie
- droge mond
- hartkloppingen
- verhoogde bloeddruk
- koude handen/zweethanden / bevende handen
- tics / zenuwtrekjes
- drukkend gevoel op de borst
- oppervlakkige admenhaling
- je moe en lusteloos voelen

Emotionele klachten

- snel geïrriteerd zijn / boos zijn
- wisseling van emoties / snel huilen
- onzeker
- machteloos voelen
- rusteloos

Masters in Stress

MASTERCLASS 'STRESS KLACHTEN'

- opgejaagd voelen
- schrikachtig
- je gespannen voelen
- depressief
- langzaam spreken
- vlug emotioneel reageren
- lusteloze houding
- impulsief reageren
- veel zelfkritiek
- sombere of pessimistische gedachten hebben

Mentale klachten

- verstrooid zijn
- van de hak op de tak springen
- vergeetachtig
- onverschilligheid
- concentratieproblemen
- besluiteloos zijn
- vaak iets uitstellen
- piekeren
- prioriteiten verwarren
- overdreven waakzaam zijn

Verandering in gedrag

- meer of minder eten
- veel koffie drinken
- fanatiek gaan sporten
- verminderde teamgeest
- afwezig met je gedachten
- terugtrekken uit gezelschap
- vluchten in verslaving
- onzorgvuldig zijn

Masters in Stress

MASTERCLASS 'STRESS KLACHTEN'

- te veel overuren maken
- geen zin meer hebben in seks
- kort lontje
- miscommunicatie
- vaker ruzie met je omgeving
- steeds willen rusten
- niet meer kunnen ontspannen

Welke van de opgesomde klachten herken je in jouw eigen leven?