

Signalen van stress

Wanneer je langdurig stress ervaart, krijg je last van klachten. Deze klachten hebben een belangrijke functie: je moet ze zien als signalen. Je lichaam waarschuwt dat je te veel stress ervaart en dat je moet zorgen voor herstelmomenten om erger te voorkomen. Het is dan ook belangrijk om de signalen niet te negeren.

Stresssignalen zijn voor iedereen anders. Probeer bij jezelf te herkennen wat voor jou de signalen zijn dat je te veel hooi op je vork neemt. Door signalen te herkennen, kun je vroegtijdig ingrijpen.

		Nooit	Af en toe	Regelmatig	Dagelijks	Evt. toelichting
Lichamelijke klachten	Vaker verkouden					
	Hoofdpijn, nekpijn en/of rugpijn					
	Maagpijn of darmklachten					
	Oorsuizen, duizeligheid of dubbelzien					
	Vermoeidheid					
	Moelijk in slaap komen of 's nachts wakker liggen					
	Hartkloppingen					
Psychische klachten	Angstklachten					
	Prikkelbaarheid					
	Gevoelens van eenzaamheid					
	Sneller huilen of een brok in je keel krijgen					
	Somberheid					
	Veel piekeren					
Gedrag	Veel eten, alcohol drinken of roken					
	Tandenknarsen in je slaap of angstig dromen					
	Snel geïrriteerd zijn					
	Rusteloosheid, niet stil kunnen zitten					
	Besluiteloosheid					
	Chagrijnig zijn op zondagavond (vanwege het werk)					
Denken	Vergeetachtigheid of concentratieproblemen					
	Zwart-witdenken					
	Afname van vindrijkheid					
	In details blijven hangen					
	Minder gevoel voor humor					

Van welke 5 stresssignalen heb jij het meeste last?

Wanneer heb je daar het meest last van?

Wat doe je dan?

Wat is het effect?