32 Signalen van Chronische Stress

Je lijf

- ✓ Vermoeid
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Slechter zien
- ✓ Vaker ziek zijn
- ✓ Opgejaagd voelen
- ✓ Spijsverteringsproblemen
- ✓ Lichamelijk niet goed voelen
- ✓ Moeite om te ontspannen, gespannen spieren
- ✓ Snelle hartslag, soms hartkloppingen, hoge bloeddruk

Je hoofd - brein

- ✓ Moe hoofd
- ✓ Besluiteloos zijn
- ✓ Vergeetachtig zijn
- ✓ Thuis piekeren over je werk
- ✓ Slechter kunnen concentreren
- ✓ Langer tijd nodig om te herstellen na inspanning
- ✓ Je denken gaat ongemerkt over in associatief denken
- ✓ Moeite met overzicht houden, plannen en organiseren
- ✓ Problemen met opruimen, lezen, ordenen, kaartlezen, hoofdrekenen

Hoe je je voelt

- ✓ Minder plezier beleven
- ✓ Sneller geëmotioneerd raken
- ✓ Kort lontje: snel geïrriteerd raken
- ✓ Niet tegen drukte of herrie kunnen
- ✓ Er tegenop zien om naar je werk te gaan
- ✓ Nergens zin in hebben, somber of down voelen
- ✓ Gevoel dat je niet in staat bent om dingen aan te pakken
- ✓ Gevoelens van ontevredenheid of onverschilligheid over je werk

Wat je anders doet

- ✓ Veel tv kijken
- ✓ Slaapklachten
- ✓ Minder presteren
- ✓ Sneller schrikken
- ✓ Sociale contacten mijden
- ✓ Vaker betrokken raken bij conflicten

Heb je 10 of meer signalen herkend?

Dan is het belangrijk om nú (preventieve) maatregelen te nemen!
Begin bijv. met het aanvragen van de gratis stress-test. Neem contact op (zie hieronder) voor een afspraak en bespreek de mogelijkheden.