

De effecten van stress



Acuut

Fysiek

- Spierspanning
- hoofdpijn
- vermoeidheid
- slapproblemen
- versnelde hartslag
- misselijkheid
- indigestie
- zweten
- te warm hebben

Gedrag

- Geen eetlust/ te veel eetlust
- ongeduld
- gelatenheid
- hyperactiviteit
- lage energie
- lusteloosheid
- ontwijkingsgedrag
- veranderd slaappatroon

Gevoel

- nervositeit
- droevigheid
- verlies van humor
- eenzaamheid
- laag zelfbeeld
- schuld en schaamte

Gedachte

- niet kunnen beslissen
- gedachten in kringetjes
- vergeetachtigheid
- cinisme
- angst voor afwijzing
- overgevoeligheid

Chronisch

- migraine
- lage weerstand
- duizeligheid
- ademnood/kortademig
- slapeloosheid

- gebruik van geneesmiddelen
- agressie/irritatie
- huilbuien

- over-reageren
- verlies van libido
- gevoel van angst, paniek en/of het overstelpt worden (overwhelm)

- slechte concentratie
- faalangst



Schrijf hieronder wat op jou van toepassing is. Gebruik deze als een reminder.



Fysiek

Gedrag

Gevoel

Gedachte

