



Stress-signalen

Een toename van...



Emotioneel	Lichamelijk (inwendig)	Lichamelijk (motoriek)	Verstandelijk	Gedrag
<ul style="list-style-type: none"> • Ontevredenheid • Prikkelbaarheid • Onzekerheid • Achterdocht • Agressie • Lusteloosheid • Gebrek aan motivatie • Seksuele desinteresse • Opgewondenheid • Gejaagd gevoel • Schrikachtig • Slapeloosheid, overslapen • Onwerkelijk gevoel • Gevoel te moeten huilen • Gevoel mislukking • Desinteresse in anderen • Boos gevoel • Angst voor de toekomst • Zelfverwijten • Schuldgevoel 	<ul style="list-style-type: none"> • Hartkloppingen • Pijn op borst • Druk op borst • Duizeligheid • Zweten • Toename gewicht • Afname gewicht • Kortademigheid • Infecties • Slapeloosheid • Frequent urineren • Opgeblazen gevoel • Hoofdpijn • Migraine • Diarree • Oprispingen • Zweten zonder inspanning • Pijn in maag- en darmstreek • Gevoel flauw te vallen • Menstruatiestoornissen • Impotentie • Frigiditeit • Herpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Onrust • Spanningshoofdpijn • Rugpijn • Stramheid • Beven • Tics • Motorische onrust • Spierpijn • Spanning in nek en schouders • Moe gevoel • Ongevallen 	<ul style="list-style-type: none"> • Van hak op tak springen • Verstrooidheid • Vergeetachtigheid • Inspiratieloos • Desinteresse • Vernauwing • Vermindering concentratie • Gedachtevlucht, afwezig • Onwerkelijk gevoel • Slechter abstraheren • Slechter integreren • Slechter synthetiseren • Verwarren prioriteiten • Voortdurend piekeren • Besluitenloosheid • Taken niet kunnen afmaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Roken • Drinken alcohol • Eten • Kalmeerpillen • Slaappillen • Onderpresteren • Agressie • Impulsiviteit • Geremdheid • Sociale isolatie • Nagelbijten • Huilen • Onzorgvuldigheid • Bijna ongevallen • Diefstal