



Checklist Stresssymptomen

| | |
|--|---|
| <p>GEDRAG:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> hyperactiviteit<input type="radio"/> neiging tot agressief gedrag<input type="radio"/> veel gebruik van koffie, tabak, alcohol, drugs<input type="radio"/> te veel of te weinig eten<input type="radio"/> sneller last hebben van ongelukjes<input type="radio"/> meer prikkels zoeken door gevaarlijke activiteiten<input type="radio"/> terugtrekken in jezelf<input type="radio"/> cynische opmerkingen maken<input type="radio"/> slaapproblemen | <p>GEVOEL:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> irritatie<input type="radio"/> woedeaanvallen, snel boos<input type="radio"/> wrok<input type="radio"/> achterdocht<input type="radio"/> frustratie<input type="radio"/> angsten<input type="radio"/> hopeloosheid<input type="radio"/> hulpeloosheid<input type="radio"/> machteloosheid. |
| <p>GEDACHTEN EN BEELDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> dagdromen, fantaseren, ontsnappen aan de werkelijkheid<input type="radio"/> angstdromen, het komt nooit meer goed<input type="radio"/> machteloosheid; het haalt niets uit, ik kan het niet<input type="radio"/> negatieve gedachten over jezelf en anderen<input type="radio"/> achterdochtige gedachten<input type="radio"/> jaloezie<input type="radio"/> agressieve gedachten<input type="radio"/> zelfopofferinggedachten<input type="radio"/> perfectionistische gedachten | <p>RELATIES:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> conflicten met: collega's, partner, kinderen, vrienden<input type="radio"/> terugtrekken uit het sociale leven<input type="radio"/> verminderde belangstelling voor de omgeving<input type="radio"/> verminderde belangstelling voor seks |
| <p>FYSIOLOGIE:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> geheugen- en concentratieproblemen<input type="radio"/> hoofdpijn<input type="radio"/> duizelingen<input type="radio"/> misselijkheid<input type="radio"/> op scherp staan<input type="radio"/> slaapproblemen<input type="radio"/> rusteloosheid<input type="radio"/> pijnlijke spieren<input type="radio"/> nervositeit<input type="radio"/> vermoeidheid, chronisch gevoel van uitputting | <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> maag- en darmproblemen<input type="radio"/> verhoogde bloeddruk<input type="radio"/> versnelde hartslag<input type="radio"/> versnelde en hoge ademhaling<input type="radio"/> hyperventilatie<input type="radio"/> menstruatie- of potentieproblemen<input type="radio"/> verhoogd cholesterolgehalte<input type="radio"/> hoofd-, nek-, en rugklachten<input type="radio"/> huidaandoeningen (bijv. eczeem) |