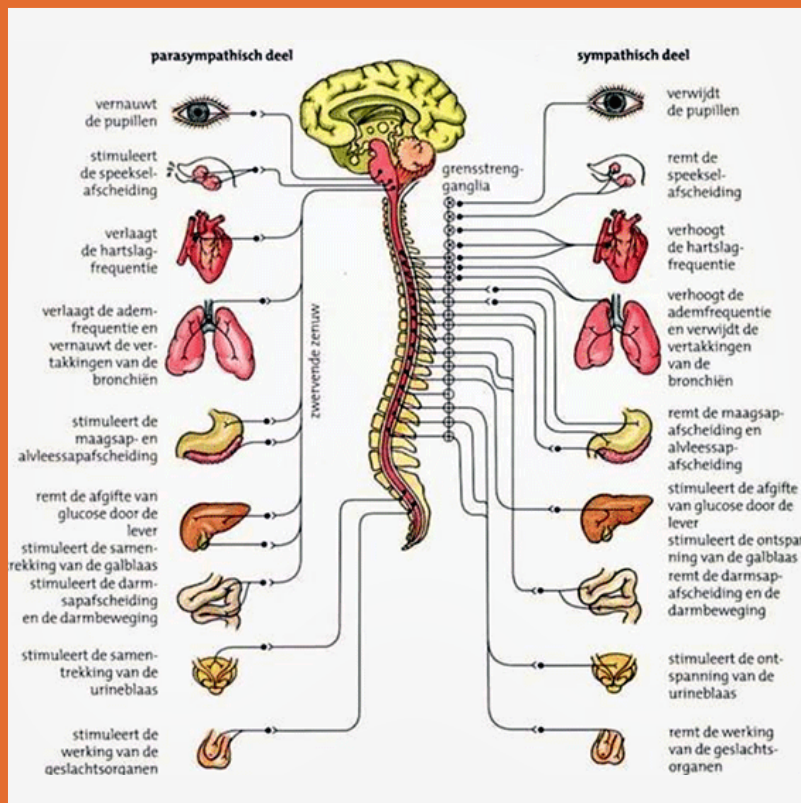


SYMPTOMEN VAN STRESS



Wat er met je lijf gebeurt als je stress ervaart, kan je zien in de tekening hierboven, onder het 'sympathisch deel' (rechterrijtje). Je ziet dat sommige functies worden versterkt, terwijl andere eigenlijk op pauze worden gezet. Je lijf staat in 'overleef-stand'. En om te overleven zijn sommige functies simpelweg niet of minder relevant en worden dus uitgeschakeld. Overigens geldt dat als je lijf weer uit de stressituatie is, dat je lijf dan overschakelt op het 'parasympathisch deel' (linkerrijtje) en sommige lichaamsfuncties 'ineens' weer gaan werken.

Om te checken hoe het er bij jou voor staat, kun je bij de huisarts vragen om je glucose te laten prikken. Als je suikerwaarde veel te hoog is, kan dit gerelateerd worden aan een voortdurende van een te hoog stressniveau.

Behoeftte aan voorlichting hierover binnen jouw bedrijf of misschien een 1-op-1-gesprek over dit onderwerp? Neem vrijblijvend contact op met Summit Coaching.

Lichamelijk klachten

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Rugpijn
- Droge mond
- Zweethanden
- Koude voeten
- Snelle toename van buikvet (zwembandje)
- Oppervlakkige ademhaling
- Maag- en darmproblemen
- Hartkloppingen



aantal kenmerken die ik herken

Verstandelijke klachten

- Verstrooid zijn
- Van de hak op de tak
- Besluiteloos
- Piekeren
- Ongeïnteresseerd zijn
- Overdreven waakzaam
- Zaken uitstellen
- Concentratieproblemen hebben
- Prioriteiten verwarren



aantal kenmerken die ik herken

Verandering in gedrag

- Fanatiek gaan sporten
- Onzorgvuldig zijn
- Frequent kortdurend ziek
- Overuren maken
- Niet kunnen ontspannen
- Geen zin in seks
- Meer of juist minder gaan eten/drinken
- Gezelschap ontvluchten
- Geen energie meer hebben



aantal kenmerken die ik herken

Emotionele klachten

- Snel geïrriteerd zijn
- Wisseling van emoties
- Snel huilen
- Onzeker
- Machteloos gevoel
- Opgejaagd
- Schrikkerig
- Langzaam spreken
- Impulsief gedrag



aantal kenmerken die ik herken